चरित्र-विज्ञान

CHARACTER SCIENCE

सर्वमूलम् चरित्रं

स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव

चरित्र-विज्ञान

CHARACTER SCIENCE

चरित्र विश्वस्य जगतः प्रतिष्ठा

मृत्योर्मा अमृतं गमयः

स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव

ब्रम्ह-लोक

चरित्र-विज्ञान (CHARACTER-SCIENCE, विशुद्ध-ग्रन्थ) संम्पूर्ण मानव जातिको कु-अज्ञान, अन्धकारलाई मेटाउनका लागि सर्व-यथार्थ (AS IT IS), परम् हितार्थ तत्वको दिप हो । यसबाट म संम्पूर्ण मानवजातिको आरती उतार्दछु ।

जो परम-सत्य (ABSOLUTE TRUTH)छ, जो परम्-कृत् (ABSOLUTE RIGHT) छ। यस ग्रन्थमा कालातीत् र अमृत्‌ढंगबाट सु-स्पष्ट दर्शाइएको छ ।

ज्ञान-विज्ञानको सु-सुगंधित पुष्प युगयुगान्तरहरुका लागि बन्दनीय विवेकशील मानव जातिको सर्व-कल्याणार्थ श्रद्धापूर्वक समर्पित गर्दछु ।

सर्व-मंगलम् !

स्वामी सच्चिदानन्दविशुद्धदेव

ॐ गुरु परमात्माने नमः

दिव्य-आशीर्वाद

मस्तिष्कमा समझदारी
काँधमा जिम्मेदारी
हृदयमा इमान्दारी

—स्वामी विशुद्ध देव

चरित्र–विज्ञान
(CHARACTER SCIENCE)

अनुभूतिज्ञ : (REALIZER)

स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्ध देव
(SWAMI SATCHIDANANDA BISHUDDHA DEV)

सम्पादक : (EDITOR)

नरेन्द्रनाथ भट्टराई
(NARENDRA NATH BHATTARAI)

सहायक सम्पादक : (ASSISTANT EDITOR)

कृष्ण प्रसाद भट्टराई
(KRISHNA PRASAD BHATTARAI)

(लेखकद्वारा : सर्वाधिकार सुरक्षित)

प्रकाशक : चरित्र निर्माण संघ
(केन्द्रिय कार्यालय, काठमाडौं)

योगासन डूघङ्ग : हिक्मत सिंह

प्रथम संस्करण : २००० प्रति २०४५ वैशाख
दोस्रो संस्करण : २००० प्रति २०४८ जेष्ठ, (संशोधित)
तेस्रो संस्करण : २००० प्रति २०५१ आषाढ, (संशोधन सहित परिमार्जित)

मूल्य : रू. ६५/– (पैंसट्ठी)

मुद्रक : सिर्जना प्रिन्टर्स (ब्रह्मटोल)
फोन नं. २–१४६७१

चेतावनी

प्रस्तुत कृति 'चरित्र विज्ञान' को सर्वाधिकार चरित्र निर्माण संघका सु-संस्थापक, प्रमुख संरक्षक, परम प्रेरक एवं परमगुरु अर्थात् सो (चरित्र विज्ञान) ग्रन्थका लेखक स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेवज्यूमा सुरक्षित छ।

कुनै पनि सज्जनले यस पुस्तकलाई छपाउन वा प्रकाशित गर्न पाउन सक्ने छैन। यदि यसो गरेको खण्डमा उसमाथि कडा कार्वाही गर्न सकिने छ।

विशुद्ध–ग्रन्थ

सु-परिचय

नयाँ शैलीले लेखिएको यस पुस्तकले चिन्तन मनन् गर्ने नयाँ बाटो देखाउँदै ब्रह्मतत्व, मोक्ष जस्ता वैदिक दर्शनका विषयको दिग्दर्शन गराएको छ। प्राचीन भारतीय दार्शनिक पद्धतिबाट अलमलिएकालाई आधुनिक शैलीबाट पदार्थको विवेचना गरी वैदिक सनातन संस्कृतिको जगेर्ना गर्नु र नयाँ पीढिलाई त्यसतर्फ अभिमुख गराउन खोज्ने यस पवित्र ग्रन्थको आफ्नै किसिमको स्थान छ। बहिर्मूख हुँदै गएको आजको मानव समाजलाई यस पुस्तकले सही बाटोमा ल्याउन स्तुत्य प्रयास गरेको पाइन्छ। यसलाई गीतालाई झैं 'किमन्यैः शास्त्र विस्तरैः' भन्ने उक्तिले सम्मान गर्न सकिन्छ।

यस पुस्तकले मानव विकासका निमित्त शास्त्रीय ढङ्गले पथ प्रदर्शन गरेको छ। वेद, वेदान्त, आयुर्वेद, योग शास्त्र, धर्म शास्त्रका सारभूत विषय वस्तुतिर समाजलाई डोऱ्याउने गरिएका विभिन्न प्रकरणका विश्लेषण एवं वर्णनहरू हृदयग्राही छन्। हाम्रा श्रद्धेय स्वामीज्यू, यसका लागि साधुवादका पात्र होइबक्सन्छ।

ग्रन्थका यौगिक क्रियाहरू शारीरिक, मानसिक स्वस्थताका निमित्त उपादेय छन् भन्ने कुरामा कसैको मतभेद हुन सक्दैन।

निष्कर्ष रूपले भन्न सकिन्छ कि प्रस्तुत ग्रन्थ आजको युग सुहाउँदो छ। यसलाई पाठ्य पुस्तकको रूपमा खडा गर्नु शिक्षण संस्थानको चाहनाको विषय हो। अस्तु।

प्रा. गुनानाथ पण्डित
(भू. पू. बडा गुरुज्यू)

प्रकाशकीय

चरित्र निर्माण संघका सु-संस्थापक, प्रमुख संरक्षक, परम-प्रेरक एवं परम गुरु स्वामी विशुद्धदेवज्यूले यस संघको कार्य सुचारु रूपले अगाडि बढाउन प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो आफ्नो कर्तव्यको पालना गर्नु पर्छ भन्दै यसको लागि—

मस्तिष्कमा समझदारी
काँधमा जिम्मेदारी
हृदयमा इमान्दारी

हुनुपर्छ, यसबाट व्यक्तिले आफ्नो जीवन सफल बनाउन सक्छ भनी यस संघका प्रमुख उद्देश्यहरू निम्न प्रकार स्थापित गर्नु भएको छ। ती हुन् :—

१. मानवीय नैतिक मूल्य र मान्यताको सदा जगेर्ना गरी सच्चरित्रताको प्रस्फुटन गर्ने,
२. शारीरिक स्वस्थ्यता, मानसिक सन्तुलन, बौद्धिक विकास, आत्मिक जागरण, सामाजिक सहभागिता र समन्वयको बिकास गरी नैतिक चेतनको अभिवृद्धि गर्ने,
३. यम, नियम, योगासन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि र प्रशान्त भावको व्यवहारिक ज्ञानद्वारा समाजका विभिन्न वर्गका चरित्र निर्माणको लागि प्रयत्नशील रहने,
४. वर्तमान समाजमा देखा परेका रूढी, कुरीति, कु-संस्कार, कुचलन, कुलत, अन्धविश्वास र सामाजिक विकृति हटाई नैतिक जागरण प्रस्फुटन गर्ने,
५. नैतिक चारित्रिक विकासद्वारा अहिंसा, विश्वशान्ति, विश्व बन्धुता र सदाचारका लागि निष्काम सेवा भावले कर्तव्य निष्ठा भई प्रयत्नशील रहने,
६. आध्यात्मिक पक्षलाई वैज्ञानिक र व्यवहारिक दृष्टिकोणले व्याख्या गरी चरित्रशील समाजको निर्माणका लागि जागरूक रहने,

७. सामाजिक सुधार, परोपकार समाज उत्थानका निम्ति विविध रचनात्मक क्रियाकलापहरू बरोबर गर्दै रहने तथा त्यस्ता कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन सदा तत्पर रहने।

यसरी स्वामी विशुद्धदेवज्यूको आशीर्वादमा रहेर माथि उल्लेखित सात (७) सूत्रिय उद्देश्यहरू पालन गर्नु तथा श्रद्धालुजनहरूलाई यी उद्देश्यहरू पालन गर्न लगाउनु यस संघका कार्यकर्ताहरूको पुनित नैतिक उद्देश्य हो । अहिलेसम्म यस संघले जे जति कार्यहरु गर्न सकेको छ, त्यसको रचनात्मक प्रभाव समाजमा परेको छ भन्ने कुरा हाम्रो समाजमा देखा परेका अनेक विकृतिहरूलाई हटाई स्वच्छ र चरित्रशील समाजको सिर्जना गर्ने काममा सफलता प्राप्त गरेबाट प्रष्ट हुन्छ । अर्को तर्फ समाजका दीर्घ रोगीहरूलाई पनि उपचार गरेर सफलता प्राप्त गरेबाट प्रष्ट हुन्छ ।

सबैको तर्फबाट मलाई भन्ने मन लाग्छ, अथवा वर्तमान समाजको स्थिति हेरेर भन्दा —

आजको यो वैज्ञानिक युगमा मानिसहरूले सिंहावलोकन नगरी पूर्वाग्रही बनेर अगाडि बढिरहेका छन्, जुन मानिसहरूको पतनको कारण बन्न पुगेको छ। यसरी प्रगतिको नाममा दुर्गतितिर र उन्नतिको नाममा अवनतितिर समाज खस्कन बाध्य भएको छ । यसको मूल कारण यिनै अचेतन मन र विवेकहीन बुद्धिद्वारा गरिएका अर्थहीन कार्यहरू-को प्रतिफल नै हो । मानिसहरूले भौतिक विज्ञानलाई मात्र ध्यान दिएर आध्यात्मिक ज्ञानलाई लत्याएका छन्, जसको परिणाम समाजमा कु–संस्कार, कुरूति, कुलत, चरित्रहीनता, अनुशासनहीनता, आचारहीनता आदि फैलिएका छन् र बच्चाहरूदेखि वृद्धहरू पनि सूरा–सुन्दरी र लागु पदार्थको लतमा फसी आफ्नो विवेक र नैतिकता-लाई गुमाएर विवेकहीन नैतिकहीन (अनैतिक) कार्यहरु गर्न पनि पछि परेका छैनन् ।

यस्तो स्थितिबाट मानिसहरूलाई मानवताको बोध गराई, अनुशासनको पाठ सिकाई, आधुनिक समाजलाई बचाउन युग सापेक्ष नैतिक र चारित्रिक शिक्षा दिलाउन 'चरित्र विज्ञान' ग्रन्थले अमिट स्थान ग्रहण गरेको छ । वर्तमान परिस्थि-तिलाई सही दिशा बोध गराउने काममा यो मानव शरीरको मुटु बन्न गएको छ ।

चरित्र निर्माण संघको तर्फबाट खास गरी युवा शक्तिद्वारा चारित्रिक सन्देश (Characteristic massage) विश्व सामु पुऱ्याउने दिव्य संकल्प पूरा गर्ने क्रममा जोश र होशलाई साथ–साथै लिएर अगाडि बढ्नु पर्ने हुँदा, उमेरको हिसाब-बाट वृद्ध र युवा नभनी चारित्रिक रूपमा र उसको जोश र होश अनि कर्मको अवस्था-लाई हेरेर मात्र चारित्रिक कार्यहरू अगाडि बढाइएको छ । यसको लागि प्रत्येक स्कूलमा विद्यार्थी वर्गलाई चरित्र, नैतिकता, अधिकार, कर्तव्य र अनुशासनको पाठ

सिकाउनु अत्यन्त जरूरी भएको छ किनभने प्रत्येक बिहानले दिउँसोको स्थिति बताए झैं प्रत्येक व्यक्तिको कर्मले उसको चरित्र झल्कन्छ । अतः "मानिस आफ्नो भाग्यबाट सञ्चालित नभएर उसले गरेको कर्मद्वारा नियन्त्रित हुन्छ ।"

कुनै पनि व्यक्तिको अन्तिम लक्ष्य सुख प्राप्त गर्ने नै हुन्छ, समाजमा प्रतिष्ठित भएर रहने, राम्रो लगाउने र मीठो खाने नै हुन्छ तथापि उसले सही मार्ग दर्शक पाएको हुँदैन । यी सुख-दुःख भन्ने जुन भावात्मक नाम छन् यिनीहरू आफैंमा मात्र सीमित नभएर व्यापक क्षेत्रमा फैलिएका छन् । सुखमा पनि इन्द्रिय जन्य सुख, जसलाई अस्थायी वा साधक सुख भनिन्छ र अर्को ज्ञानबर्द्धक सुख, जसलाई स्थायी वा साध्य सुख पनि भनिन्छ । त्यसैले स्थायी सुख प्राप्त गर्न चरित्र-शील हुनु नितान्त आवश्यक छ । यी विविध तथ्यहरूबाट यो प्रष्ट हुन्छ कि—"मानव जीवन बिताउनको लागि होइन, श्रेष्ठ बनाउनको लागि हो ।"

मानिसको शक्ति, संस्कृति र उन्नति व्यक्तिको चरित्रशीलतामा निर्भर गर्ने हुँदा व्यक्ति चरित्रशील हुनु नितान्त आवश्यक छ । त्यसैले व्यक्तिलाई चरित्र-द्वारा नै प्रशंसनीय, उदाहरणीय र व्यवहारिक हुने शक्ति मिल्छ ।

अतः चरित्र निर्माण संघको तर्फबाट अधिकार र कर्तव्यको पाठ पनि सिकाएका छौं । जसमा मानिसहरूले आफूले जे गरे पनि हुने अधिकार र अरूलाई बिराउनै नहुने कर्तव्य लगाउँछन्, यो नै चरित्रलाई दूषित बनाउने मुख्य कारण हो ।

अन्त्यमा मैले आजसम्म स्वामीजीको सानिध्यमा रहेर जे जति ज्ञान उपदेश आर्जन गरेको छु, त्यो यहाँहरूको सामुमा निश्वार्थ भावले सेवामा नै लगा-उने छु भन्ने प्रण गर्दै मेरो जीवनका प्रत्येक क्षण मानव मात्रको सुख-शान्तिको लागि उपयोग गर्ने प्रतिज्ञा (अठोट) पनि गर्दछु । यसको लागि यहाँहरूको सहभागिताको अपेक्षा गर्दै समष्टिमा यो भन्न चाहन्छु कि— "चरित्र बिज्ञान" ग्रन्थ एउटा विशुद्ध ग्रन्थ हो, यसलाई राम्रोसँग अध्ययन गरियोस् साथै सोही किसिमको आचरण गरियोस् । यसबाट यहाँहरूले जीवनोपयोगी प्रशस्त लाभ लिन सक्नु हुनेछ र जीवन-को सही र सत्य मार्ग पत्ता लगाउने काम पनि यस ग्रन्थद्वारा प्राप्त गर्नु हुने छ ।"

अतः हामीहरूले चरित्र निर्माण संघको तर्फबाट विभिन्न शाखा-प्रशाखा द्वारा सञ्चालन गरेका शिविरहरू कक्षाहरूमा जुन चारित्रिक, नैतिक, विबेकयुक्त र जीवनोपयोगी व्यवहारिक कला प्रदान गरेका छौं, त्यसबाट मात्र प्रयाप्त नभै चरित्र निर्माण सङ्घको मुख-पत्रको रूपमा 'चरित्र सन्देश' द्वैमासिक पत्रिका समेत क्रमशः प्रकाशित गर्दै छौं हामीहरूलाई विश्वास छ, यस पत्रिका मार्फत पनि यहाँहरूले नयाँ नयाँ जीवनोपयोगी व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त गर्नु हुनेछ ।

यहाँहरू मार्फत पनि केही रूपमा आफ्नो साथ साथै चारित्रिक प्रसूनको परिमल समाजमा ईषत रूपमा भए पनि पुग्ने छ ।

२०५१।४।१।७ मा
१९९४।७।१६।७ मा

— ऋषिकुमार श्री सत्यव्रत
सभापति
चरित्र निर्माण सङ्घ
र
प्रधान सम्पादक
'चरित्र सन्देश'
केन्द्रीय कार्यालय,
काठमाडौं
फोन नं. ४१४६६८

"मानिस आफ्नो भाग्यबाट कहिल्यै सञ्चालित हुँदैन न कि जहिले पनि आफूले गरेको कर्मद्वारा नै नियन्त्रित हुन्छ ।"

— ऋषिकुमार सत्यव्रत

विषय–सूची

खण्ड–१

क्रम संख्या		पृष्ठ संख्या
१.	सृष्टि विज्ञान (Science of creation)	३–८
	(क) शान्तिपूर्ण सृजनशीलताका सिद्धान्त	
	(ख) परब्रह्म परमात्मा	
	(ग) शिव स्वरुप	
	(घ) शक्ति स्वरुप	
	(ङ) चतुर्भुज नारायणको दर्शन	
	(च) जीवात्माको मूल स्वरुप	
	(छ) मृत्युमाथि विजय	
२.	जीवनको मौलिक सिद्धान्तको आधार (Fundamental principles of the origin of life)	९–२७
	(क) काल (Time): सुदर्शन चक्र	
	(ख) गति वा भावना (Motion) शङ्ख	
	(ग) चेतना Consciousness) पद्म	
	(घ) क्रिया वा कर्म (Work) गदा	
३.	ओंकार दर्शन	२८–४८
	(क) ओंकार महाविज्ञान	
	(ख) औरा विज्ञान	
	(ग) ओंकार जप गर्ने विधि	
	(घ) षट्चक्र भेदनको तात्पर्य	
	(ङ) ब्रह्म गायत्री	
	(च) सकार गायत्री	

(छ) निराकार गायत्री
(ज) विशुद्ध गायत्री
(झ) गायत्री मन्त्र जप गर्ने विधि
४. आत्मानुभूति (Self realization) ४६–६५
५. प्राणशक्ति (Vital energy) ६६–७४
(क) प्राणशक्तिको परिचय
(ख) प्राणशक्तिका पाँच कलाहरू
(ग) सृष्टि विस्तारमा प्राणशक्तिको भूमिका
(–जड् जगतको उत्पत्ति, – वनस्पतिको विस्तार, – कीट, पतङ्ग र पंक्षीको उत्पत्ति, – पशुको उत्पत्ति, मानव जातिको उत्पत्ति)
(घ) प्राण-तत्वको विकास प्रक्रया
(ङ) प्राणशक्तिको रुपान्तर र क्षमता
(च) प्राण मन्त्र
६. मानव संरचना (Human structure) ७५-९८
(क) परिचय
(ख) स्थूल शरीरको बनोट
(ग) स्थूल शरीरको निर्माण प्रक्रया
(सम्पत्ति, स्वास्थ्य, चरित्र)
(घ) चरित्र शक्तिको सन्तुलन
(ङ) धातुहरूको अन्तर्सम्बन्ध
(च) सूक्ष्म शरीर
(ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, अन्तस्करण)
(छ) प्राण
(ज) सूक्ष्म शरीर र संस्कार
(झ) कारण शरीर
(ञ) जीवात्मा
(ट) परमात्मा
(ठ) मानव: अहंकार र ओंकार
(ड) मानव: नर र नारायण
७. आन्तरिक शान्ति र व्यक्तित्व विकास (Internal peace and personality Development) ९९–१२०
(क) व्यक्तित्व विकास

(ख) पञ्चकोषहरूको सन्तुलन
(अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष, आनन्दमय कोष)
(ग) जीवन प्रणालीहरूको सन्तुलन
(घ) मन र चेतनाको सन्तुलन
(ङ) जीवात्माका चार अवस्थाहरूको सन्तुलन
(च) आधारभूत नियमहरू
(छ) विराट स्वरुपको विश्लेषण
(ज) व्यष्टि र समष्टिस्वरूपको अन्तर्सम्बन्ध
(झ) योग र भोगको सम्बन्ध

खण्ड—२

१. रोग—दुःख १२३–१३२
(क) रोग के हो ?
(ख) रोगको उत्पत्तिको कारण र यसको प्रभाव
(ग) पाचन प्रणालीमा असर
(घ) जीबन र मृत्यु चक्र
(ङ) धुम्रपानः— जीवनको विरोधी र समाज विरोधी तत्व हो
(च) खान-पानको असन्तुलनबाट हुने खरावी
(छ) निष्कर्ष
२. योग (Yoga) १३३–१३९
(क) परिचय
(ख) योगाको अर्थ र परिभाषा
३. योगाभ्यास क्रम १४०–१४३
(क) आचार-विचार शिद्धि
(ख) शारीरिक स्वस्थ्यता
(ग) प्राणहरूको सन्तुलन
(घ) धारण र ध्यान
(ङ) समाधि
४. योगासन (Yogasana) १४४–१४९
(क) आसनको महत्व
(ख) आसन सिद्धिका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
(ग) योग सुत्र

(घ) आसन क्रमको चार भेद
५. कुण्डलिनी शक्ति (Serpentine power) १५०–१५६
६. षट्कर्म-विज्ञान (Six-cleaning actscience) १५७–१६४
७. शक्ति-सञ्चालन प्रक्रया (Energy regulation exercise) १६५–१६७
८. सूक्ष्म-योग (Free-yoga culture) १६८–१७१
(क) सु-परिचय
(ख) सूक्ष्म योग आरम्भ
९. योग-धर्म आसन १७२–१९१
(क) सु-परिचय
(ख) योग-आसनहरू
१०. प्राणायाम (Pranayam) १९२–२०७
(क) परिभाषा
(ख) प्राण
(ग) श्वास विज्ञान
(घ) प्राणायामको किसिम
(ङ) प्राणायामका फाइदाहरू
(च) क्रिया सोधन
(छ) प्राणायमको परस् सिद्धि
(ज) प्राणायामको अष्ट सिद्धि
(झ) आहार-योग
(ञ) षष्टाङ्ग आहार-योग
११. अन्त : शुद्धि-योग २०८–२१२
(क) प्रत्याहार
(ख) त्रिवन्ध–विज्ञान
१२. राजयोग २१३–२२०
१३. प्र-शान्त (Temperance) २२१

खण्ड–३

१. शिक्षा, दिक्षा र आशीर्वाद २२५–२३४
(क) आदर्श चरित्र
(ख) चारित्रिक शिक्षा
(ग) शरीर शुद्धता
२. चरित्र शक्ति (Character force) २३५–२४०

(क) सैद्धान्तिक पक्ष

(ख) व्यवहारिक पक्ष

३. व्यक्ति र व्यक्तित्व विकास (Person and personality development) २४१-२४७

४. लोक, परलोक र पुनर्जन्म २४८-२४९

५. जन्म, जीवन र मृत्यु २५०-२५४

६. उपसंहार २५५-२५८

(क) आरती

(स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेवज्यूको संक्षिप्त जीवनी)

दर्शन

खण्ड १

KNOWLEDGE
AND
WISDOM

प्रथम अध्यायः

सृष्टि–विज्ञान

(Science of Creation)

शान्तिपूर्ण सृजनशीलताका सिद्धान्त

(Peaceful theory of Creativity)

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते

त्यो निराकार ब्रह्म (Energy) पूर्ण छ। यो साकार ब्रह्म अर्थात् प्रकृति (Matter) पनि पूर्ण छ। पूर्ण निराकार ब्रह्मबाट नै यो पूर्ण साकार ब्रह्म (प्रकृति) प्रकट भएको छ। पूर्णबाट पूर्ण निकाल्दा वा जोड्दा पूर्ण नै शेष रहन्छ।

परब्रह्म परमात्मा (The Supreme, Omnipotent Self, or Bramha)

सृष्टि–विज्ञान भनेको के हो भन्ने कुरा बुझ्नुभन्दा पहिले सर्वप्रथम हामी सम्पूर्ण सृष्टिको स्रोत अर्थात् आधारको रूपमा रहेको परब्रह्म परमात्माको प्रार्थना गरौं।

परब्रह्म परमात्मा, यो सम्पूर्ण विश्व ब्रह्माण्डका सृष्टि, स्थिति र लयकर्ता हुनुहुन्छ। योगदर्शनमा वहाँलाई परम गुरु भनिएको छ। ब्रह्मको अर्थ हुन्छ, महान्, असीम, जसभन्दा ठूलो अरू केही पनि हुँदैन। धर्मशास्त्रमा **ॐ श्री गुरु परमात्मने नमः** भनेर वहाँको प्रार्थना गरिएको छ। ॐ श्री गुरु परमात्मने नमः

को अर्थ हो, म गुरुरूप परमात्मालाई नमस्कार गर्दछु । यसरी धर्मशास्त्रहरूले गुरु र परमात्माबीचको सम्बन्धलाई भेदरहित देखाइदिएको छ । यस्तो भेदरहित सम्बन्ध देखाइनुमा पनि कारणहरू छन् । परमात्मालाई जान्ने–बुझ्ने, आत्मदर्शन गर्ने मार्ग, तरिका तथा ज्ञान हामी गुरुबाट नै पाउँछौं । हामीलाई परमात्मा अर्थात् आत्मानुभूतिमा पुऱ्याइदिने यस्ता गुरुलाई परमात्मा भनेर पुकार्नु कुनै अस्वाभाविक कुरो होइन । यस्ता सद्गुरु परमात्माभन्दा पनि बढी पूजनीय हुन्छन् । परम पवित्र र पावन रूप भएकोले परमात्मालाई '**ॐ विशुद्धाय नमः** भनेर पनि पुकारिन्छ । हामी सबैले यस्ता विशुद्धरूप परमात्मालाई बारम्बार नमस्कार गरौं ।

शिव–स्वरूप (Father God)

यो विराट् विश्व ब्रह्माण्डको उत्पत्ति हुनुभन्दा अगाडि असीम शक्ति भएको एक मात्र शुद्ध र शान्त ब्रह्मरूप ऊर्जा (Energy) व्याप्त थियो । फैलिने र खुम्चिने (Expansion and contraction) क्षमता भएको यो शक्तिशाली र व्यापक ऊर्जाले त्यस बखत आफ्नो फैलिने र खुम्चिने सम्पूर्ण शक्तिलाई स्वयंमा नै समेटेर रहेको थियो । यो साम्य (शान्त) अवस्थालाई ब्रह्मको स्थिर अवस्था (Potential Form) भनिन्छ । यसै स्थिर अवस्थालाई 'शिव स्वरूप ब्रह्म' भनेर पनि पुकारिन्छ ।

ब्रह्मको फैलिने र खुम्चिने स्वभावबाट सर्वप्रथम काल वा कम्पन (Time or Vibration) पैदा भयो । कालबाट गति वा भावना (Motion) को प्रादुर्भाव भयो । गतिबाट चेतना वा प्राण (Conciousness) पैदा भयो । गति र चेतना एक अर्काका पूरकका रूपमा देखापरे । त्यसैले चेतना विना गति र गति विना प्राण क्रियाशील हुन सक्दैन । ''प्राणो वै समञ्चनम् प्रसारणम्'' (शतपथ ब्राह्मण) । यसरी मूल शक्तिमा फैलिने र खुम्चिने क्रियाले गर्दा ब्रह्माण्डमा भिन्नताहरू देखा पर्न थाले । माथि उल्लेख गरिएका शक्तिका तीन क्रियाकलापहरू (काल, गति र चेतना) को सृजना पश्चात् यी तीनको सम्मिश्रणबाट ब्रह्मको क्रियात्मक प्रक्रिया चल्न थाल्यो । यहाँबाट नै सम्पूर्ण विश्व ब्रह्माण्डको रचनाको कार्य प्रारम्भ भयो । यही प्रक्रियालाई ब्रह्मको क्रियाशक्ति (Power of Creativity) भनिन्छ । यस अध्यायमा सृष्टि–विज्ञानका मुख्य–मुख्य तथ्यहरूलाई संक्षेपमा झल्काइएको छ । यस अध्यायको अध्ययनबाट मात्र सृष्टि–विज्ञानको बोध पूर्णरूपमा हुन सक्दैन । स्पष्ट बोधको लागि यी तथ्यहरूको विस्तृत व्याख्या क्रमशः पछिल्ला अध्यायहरूमा सिलसिला मिलाएर गरिएको छ ।

शक्ति स्वरूप (Mother God)

माथि उल्लेख गरिएको विकास क्रमको परिणामस्वरूप निर्गुण र निराकार ब्रह्म, सगुण र साकार ब्रह्मको रूपमा प्रकट हुन पुग्यो। यसै सगुण र साकार रूपमा प्रकट भएको ब्रह्मको शक्तिस्वरूपलाई प्रकृति भनिन्छ। सृष्टिक्रममा यसरी जब निराकार ब्रह्म अनेक आकारमा देखिन थाल्यो, तब अनगिन्ती आकार–प्रकारका जड चेतन वस्तुहरू पैदा हुन गए। यस स्थितिलाई नै वेदले "एकोऽहं वहुस्याम्" अर्थात् म एक भएर पनि अनेक हूं" भन्ने संकल्प व्यक्त गरेको छ। यस प्रकारको अभिव्यक्तिलाई नै ब्रह्मको शुभ संकल्पको दर्शन भनिन्छ।

निर्गुण ऊर्जा सगुण ऊर्जामा स्फुरित भएको यो विसम अवस्था (अस्थिर अवस्था) नै ब्रह्मको सृजनशील अवस्था (Kenetic Form) हो। ब्रह्मको यो स्फुरित ऊर्जालाई कार्यब्रह्म पनि भनिएको छ। यस कार्यब्रह्मबाट नै सृष्टि, स्थिति र लयको प्रक्रिया चलिरहन्छ। यसैलाई शान्तिपूर्ण सृजनशीलताको सिद्धान्त (Peaceful theory of creativity) भनिएको छ।

शान्तिपूर्ण सृजनशीलता भन्नुको तात्पर्य यो हो कि निराकार, निर्गुण, परब्रह्म परमात्माबाट माथि दर्शाइएका क्रममा विश्व ब्रह्माण्डमा सृष्टि, स्थिति र लय जो भइरहेका छन् ती अति नै व्यवस्थित र नियमित ढङ्गबाट कहीँ पनि अलिकति पनि त्रुटि नभईकन शान्तिपूर्ण तरिकाबाट सञ्चालित भएका छन्। यसै कारणले यो सिद्धान्तलाई शान्तिपूर्ण सृजनशीलताको सिद्धान्त भनिएको हो।

चतुर्भज नारायणको दर्शन (Cosmic self Conciousness)

वैदिक संस्कृतिमा विश्वब्रह्माण्डका मालिक परब्रह्म परमात्मालाई चतुर्भुज नारायणका नामले पुकारिएको छ। श्री नाराणका वाहुमा शङ्ख, चक्र, गदा, पद्मका जुन कालात्मक चिह्नहरू सजिएका छन् ती सबैका अर्थ, भाव र रहस्य छन्। तीहाँ ब्रह्मका चार कलाका प्रतीक यस रूपमा राखिएका छन्।

शङ्ख= गति वा भावनाको प्रतीक
चक्र= काल वा कम्पनको प्रतीक
गदा = क्रिया वा कर्मको प्रतीक
पद्म= चेतना वा प्राणको प्रतीक

ब्रह्मका स्वाभाविक शक्तिका प्रतीकका रूपमा रहेका यी चार कलाहरूको रहस्यलाई राम्ररी बुझेर यो तथ्यको अनुभूति जसले गर्दछ उसैले चतुर्भुज नारायणको सही अर्थमा दर्शन र साक्षात्कार गर्न सक्तछ। यस अर्थमा जसले श्री

चतुर्भुज नारायणको दर्शन पाउँदछ उसले जीवनमा पाउनुपर्ने कुरा केही बाँकी रहँदैन अर्थात् ऊ सर्वज्ञ हुन्छ । यिनै श्री चतुर्भुज नारायणलाई विभिन्न शास्त्रहरूमा विभिन्न नामले पुकारिएको पाइन्छ । वेद तथा उपनिषद्मा ब्रह्म भनेर पुकारिएको छ भने योगदर्शनमा परमात्मा वा ईश्वर; सांख्य दर्शनमा पुरुष; पुराणहरूमा सत्यनारायण, विष्णु वासुदेव ·············· वाइबलमा ईशा; कुरानमा अल्लाह; जैन ग्रन्थमा पुदगल (परमाणु) र बौद्धदर्शनमा शून्य भनेर पुकारिएको छ ।

वास्तवमा भन्ने हो भने भगवान्को दर्शन भनेको आफ्नै आत्माको दर्शन अर्थात् अनुभूतिको कुरा हो । यो अनुभूतिको लागि स्वस्थ शरीर, सन्तुलित मन, स्वच्छ बुद्धि, निर्मल चित्त तथा मानवीय सत् आचरण हुनु नितान्त आवश्यक छ । यी सद्गुणहरू प्राप्तिका लागि सद्गुरुको सान्निध्यमा रही सही शिक्षा–दीक्षा प्राप्त गरेर साधनमा रत रहनुपर्छ । सनातन धर्म पनि यही हो । भगवान्को दर्शन भनेको वास्तवमा आफूभित्रको यही **परमतत्त्व (Higher Self)** अर्थात् (आत्माको) अनुभूति हुनु हो । यो परम तत्त्वलाई राम्ररी जानेर, बुझेर वा चिनेर यसको शक्तिलाई उपयोगमा ल्याएमा मात्र हामी सार्थक जीवन जीउन सफल हुन्छौं । सार्थक जीवन भनेको चरित्रशील हुनु, व्यावहारिक हुनु तथा उन्नतिशील हुनु हो । यही नै वास्तविक चरित्र–निर्माण हो । चरित्र–निर्माणको मूल आधार=आत्मानुभूति+जीवनसञ्चालन (**God Realization+Life Regulation=Character Foundation**) हो ।

अब एकै छिन हामी, प्रतीकात्मक र रहस्यात्मकरूपमा चतुर्भुज नारायण बनेर रहनुभएका परब्रह्म परमात्माको नमस्कार मन्त्रको पाठ गरौं र मन्त्रको भावलाई पनि राम्ररी बुझौं ।

चतुर्भुज नारायणको नमस्कार मन्त्र:

ॐ नमः शम्भवाय च मयो भवाय च
नमः शङ्कराय च मयस्कराय च
नमः शिवाय च शिवतराय च

भावार्थ:– शान्तिदाता, स्वसुखबाट उत्पन्न, कल्याणकर्ता, सुखदाता प्रभुलाई व्यापक कल्याणका लागि प्रणाम गर्दछु ।

जीवात्माको मूल स्वरूप

जीवात्मा परब्रह्म परमात्माको एक अभिन्न अंश भएकोले यसमा पनि परमात्मामा जस्तै चार कलाहरू विद्यमान हुन्छन् । परब्रह्म परमात्मा पूर्ण हुनुहुन्छ । त्यसकारण जीवात्मा पनि पूर्ण छ । 'पूर्णमदः पूर्णमिदम्' ···भन्नुको तात्पर्य

पनि यही नै हो । जसरी जतिसुकै सानो वा ठूलो त्रिकोण भए पनि ती तीन कोणहरूको योग बराबरै अर्थात् १८० ° नै हुन्छ यसै गरी जीवात्मा (अंश) र परमात्मा (अंशी) दुवैको कला पनि उत्ति नै हुन्छ । यस तथ्यबाट हामीलाई यो स्पष्ट हुन्छ कि श्री चतुर्भुज नारायण नै चार कला लिएर मानव–पिण्डमा जीवको रूपमा प्रकट हुनुभएको रहेछ । यसरी मानव पनि श्री चतुर्भुज नारायणको रूप रहेछ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्दछ । तर आज अज्ञानको कारणले मानिसले आफ्नो सच्चा स्वरूपलाई बिर्सेर तथा बुझ्नतिर नलागेर नै दुःख, पीडा, चिन्ता, मृत्यु र भयमा अल्झिन पुगेको छ । यदि हामीले ज्ञानशक्तिद्वारा आफ्नो सच्चा स्वरूपको बोध गर्‍यौं भने कोइला आगोमा पर्दा कोइला आगो स्वरूप नै भएर रहे झैं तथा नूनको डल्लो समुद्रमा पर्दा नून समुद्र नै भए झैं हामीले पनि यदि आत्मस्वरूपलाई बुझ्यौं भने हामी पनि परमात्मा-स्वरूप नै भएर रहनेछौं । यही अवस्था नै मुक्तिको अवस्था अर्थात् मोक्षको अवस्था हो । यही नै जीवनको सार्थकता र सफलता हो । यही नै जीवात्माको लक्ष्य हो । परमात्मा–प्राप्ति गर्नु भनेको पनि यही नै हो । "तमसो मा ज्योतिर्गमय" (अन्धकारबाट उज्यालोतर्फ जानु) भन्ने उपनिषद्‌को महामन्त्रको मर्म पनि यही हो ।

मृत्युमाथि विजय

माथि उल्लेख गरिएका जीवात्माको मूल स्वरूपको तथ्यलाई आत्मसात् गरेमा मानिसले मृत्युको भयबाट छुट्कारा पाउँछ । सृष्टि–विज्ञानको गहन चिन्तन, मनन र स्मरण गरेर त्यसलाई व्यवहारमा उतार्न सक्यौं भने हामीलाई सधैं दुःख र चिन्तामा पार्ने भेद–बुद्धिको पनि अन्त्य हुन्छ । भेद–बुद्धिको अन्त्य भएमा नै हामी मृत्युमाथि विजय हासिल गर्न सक्दछौं । धेरैको धारणा छ, शरीर ढलेपछि हाम्रो मृत्यु हुन्छ भन्ने । तर शरीरको मरण वास्तविक मरण होइन । विवेक र बुद्धिको भण्डार भएका मानिसका लागि तल लेखिएका कुनै पनि विकृतिहरू हुनु नै सच्चा रूपमा मृत्यु हुनु हो । काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, अहंकार, अविद्या, परतन्त्रता, रागद्वेष, वैर–विरोध, ईर्ष्या, वैमनस्यता, लोभ, शोक, चिन्ता, तृष्णा, वासना, तथा मान–अपमान आदि । यी विकारहरूमाथि ज्ञानशक्तिद्वारा विजय प्राप्त गर्नु नै अमृत पान गर्नु हो, अमरत्व प्राप्त गर्नु हो । "मृत्योर्मा अमृतं गमय" भन्नुको तात्पर्य पनि यही नै हो । अन्तस्करणको स्थिरता, चित्तको प्रसन्नता, विशुद्धता तथा आत्मानुभूति विना यी विकारहरू हामीबाट हट्न सक्दैनन् । जस्तो प्रकाशविना अन्धकार हट्न सक्दैन, अन्धकारलाई हटाउनको लागि प्रकाशको आवश्यकता पर्छ, त्यस्तै ज्ञानरूपी प्रकाशबाट अज्ञानरूपी अन्धकारको नाश हुन्छ ।

उदाहरणको लागि मानौं एउटा कोठा दशौं वर्षसम्म अँध्यारोमा परिरहेको छ भने

त्यस अँध्यारो कोठाको अगाडि उभिएर जतिसुकै रोए पनि, चिच्याए पनि कोठाबाट अन्धकार हट्दैन । साँनै भए पनि एउटा बत्ती बालिदिए स्वतः अँध्यारो हट्दछ अर्थात् अँध्यारो नष्ट हुन्छ । त्यस्तै गरी मानिसमा पनि अज्ञानरूपी अन्धकारलाई हटाउन ज्ञानरुपी ज्योति जगाइदिनु पर्दछ । यही ज्ञानरूपी ज्योतिलाई यहाँ चरित्र–ज्योति भनिएको छ । मानिसले आफूभित्र यो चरित्र–ज्योति बालिदिने हो भने अज्ञानरूपी अन्धकारका कारणले देखिन गएका दुःख, चिन्ता, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मात्सर्य सबै नष्ट हुन्छन् र मानिसले सुख, शान्ति र सन्तोष प्राप्त गर्दछ । त्यसैले अज्ञान नै दुःखको मूलकारण रहेछ भन्ने कुरा हामीले राम्ररी बुझ्नुपर्दछ । अज्ञानलाई हटाउने एक मात्र वैज्ञानिक प्रक्रिया नै सृष्टि विज्ञान हो । तसर्थ यो सृष्टि–विज्ञानलाई हामीले अध्ययन, चिन्तन, मनन गरेर राम्ररी जान्यौं, बुझ्यौं भने हामी आफ्नो मूल स्वरूप परब्रह्म परमात्मालाई सजिलैसँग जान्न सक्नेछौं । आफ्नो मूल स्वरूपलाई जान्नु भनेकै ज्ञान हुनु भनेको हो । स्मरणीय छ– जीवात्मा अंश हो; परमात्मा अंशी हो तथा सृष्टि भन्नु नै परमात्माको विस्तार हो, निर्गुण र निराकार ब्रह्मको सगुण साकार रूप हो । यस तथ्यको ज्ञान हुनु नै तत्त्वबोध हो, ब्रह्मको बोध हुनु भनेको पनि यही नै हो । जसले आत्मस्वरूप परब्रह्म परमात्माको बोध गर्दछ, उही नै वेदज्ञ, ब्रह्मज्ञ, तत्त्वज्ञ हुन्छ । यही सृष्टि–विज्ञानलाई यस अध्यायमा सरल र स्पष्टरूपमा दर्शाइएको छ ।

सच्चिदानन्द, सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापक, सर्वान्तर्यामी सर्वेश्वर, सर्वाधार ॐ कार, दयालु, नित्य, निर्विकार, निराकार न्यायकारी, अजर, अमर, अभय, अनन्त सृष्टि–कर्ता, ज्योतिस्वरूप हजूर ! यस्ता महान् आदर्श र सच्चरित्रतालाई धारण गर्नु भएका, हाम्रो आत्सास्वरूपको मूलमा रहनुभएका विशुद्धदेव परब्रह्म परमात्मालाई कोटी कोटी नमस्कार छ ।

ॐ विशुद्धाय नमः ॐ विशुद्धाय नमः ॐ विशुद्धाय नमः

अस्तु

ॐ विशुद्धाय नम :

दोस्रो अध्याय

जीवनको मौलिक सिद्धान्तको आधार

(Fundamental Principles of the Origin of Life)

पहिलो अध्याय अर्थात् सृष्टि-विज्ञानमा हामीले ब्रह्मका चार कलाहरू-का उत्पत्तिका विषयमा अध्ययन गऱ्यौं । जीव, ब्रह्मकै सनातन अंश रहेछ भन्ने तथ्य हामीलाई ज्ञान भयो । यस तथ्यबाट अब हामीलाई यो कुरा पनि ज्ञान हुन्छ कि अंशी अर्थात् परमात्मामा भएका कलाहरू जो छन् ती सबै अंश अर्थात् जीवमा पनि मौजुद हुन्छन् । यसरी ब्रह्ममा भएका चार कलाहरू जीवमा पनि हुनु स्वाभाविकै भयो । जीवले यिनै चार कलाका शक्तिबाट जीवनका हरेक क्रियाकलाप-हरूलाई सञ्चालन गरिरहेको हुन्छ तर यी कलाको महत्त्वलाई नबुझेर जुन बेला जीवले यी कलाहरूलाई गलत ढङ्गबाट सञ्चालन गर्न थाल्दछ त्यसबेला तिनको जीवनको प्रत्येक पक्षको सञ्चालनमा अनियमितता र अनुशासनहीनता देखा पर्न थाल्दछन् । यस्तो अवस्थालाई प्रमादको अवस्था भनिन्छ । प्रमाद भन्नु नै अज्ञानता हो । अज्ञानता भनेकै नरक हो । नरकमा पर्नु भनेको दुःख, कष्ट, भेदबुद्धि, भय, भ्रम, चिन्ता पीडा आदिको बन्धनमा बाँधिएर रहनु हो । यस्तो अवस्थामा फसेको मानिसले आफू र संसारलाई नै दुःखको घर मान्न थाल्दछ ।

सृष्टि-विज्ञानलाई राम्ररी बुझेर मानिसले गहन चिन्तन र मनन गर्न थाल्यो भने उसले आफ्नो वास्तविक स्वरूपको साक्षात्कार गर्न सक्दछ । आत्म-साक्षात्कार भएपछि उसले जीवनको मुख्य सिद्धान्तलाई सुचारु र व्यवस्थित ढङ्गले आफ्नो जीवन व्यवहारमा उतार्न समर्थ हुन्छ । धर्मको अर्थ पनि यही हो । अर्थात्

आफ्नै सच्चा स्वरूपबाट वियोग (विमुख) भएर दुःखमा परेको मानिसले आफ्नो बास्तविक स्वरूपलाई स्मरण गरेर आत्म-स्वरूपमा पुनः जोडिनु वा योग हुनु (Re-join) तथा परमात्माको स्वभाव अनुसार जोड्नु नै वास्तविक धर्म (Religion) हो । यसलाई वैज्ञानिक धर्म (Scientific Religion) अथवा वैज्ञानिक अध्यात्मवाद (Scientific Spiritualism) भन्न सकिन्छ । यो योग-संस्कृति (Yoga Culture) को ज्ञानलाई नै चरित्र-विज्ञान (Character Science) भनिन्छ । यो सत्य कुराको ज्ञान हुने र यस सिद्धान्तअनुरूप जीवन, व्यवहार चलाउन मानिसको लागि जीवन, दुःखको घर नभएर सत्, चित्त, आनन्द अथवा सुख, शान्ति र सन्तोषको पवित्र धाम हुन पुग्दछ । यो संसार उसको लागि कर्म र उन्नतिको क्षेत्र बन्न पुग्दछ ।

काल (Time) : सुदर्शन चक्र

ब्रह्मको चार कलाहरूमध्ये काल पहिलो कला हो । मनुष्य-जीवनलाई सुव्यवस्थित ढङ्गबाट सञ्चालन गर्नको लागि कालको बारेमा जान्नु अनिवार्य छ । सुदर्शन चक्र नै कालको प्रतीक हो । काल भनेको के हो ? तल दिइएको विज्ञानको सूत्रले यसबारे बुझ्न निकै सघाउ पुऱ्याउनेछ ।

$$v = u = at$$

or $$v - u = at$$

or $$\frac{v - u}{a} = t$$

यहाँ, v (Final velocity) = गतिको अन्तिम अवस्था

u (Initial velocity) = गतिको प्रारम्भिक अवस्था

a (Accelaration) = प्रत्येक सेकेण्डमा हुने गतिको चाल

t (Time) = काल अर्थात् समय ।

माथिको सूत्रबाट हामीले यो कुरा थाहा पाउँदछौं कि :

Final velocity = Initial velocity + Accelaration × time

अथवा,

गतिको अन्तिम अवस्था = गतिको प्रारम्भिक अवस्था + प्रति सेकेण्ड गतिको चाल × समय

अथवा

गतिको अन्तिम वस्था — गतिको प्रारम्भिक अवस्था = प्रति सेकेण्ड गतिको चाल × समय

अथवा

समय = गतिको अन्तिम अवस्था — गतिको प्रारम्भिक अवस्था प्रति सेकेण्ड गतिको चाल

अथवा: $t = \frac{v - u}{a}$

यहाँ t = काल समय र $\frac{v-u}{a}$ = गति ।

यसबाट यो सिद्ध हुन्छ कि काल भनेको पनि गति नै रहेछ । काल त्यो शक्ति हो, जसले परमाणुदेखि लिएर सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा गति पैदा गर्दछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने काल नै गतिको कारण शक्ति हो । यसबाट काल र गति-बीचको समीकरण स्पष्ट हुन्छ ।

पृथ्वीले आफ्नो धुरी (axis) को वरिपरि चौबीस घण्टामा पश्चिमबाट पूर्वतिर घुम्नु तथा दिन, रात, वार, सप्ताह, महिना, वर्ष, सम्वत्सर आदि बन्न जानु यही कालकै कारण हो । पृथ्वीले चौबीस घण्टामा यसरी आफ्नो धुरीको वरिपरि घुम्ने प्रक्रियालाई पृथ्वीको दैनिक काल गति भनिन्छ ।

यसैगरी पृथ्वीले ३६५¼ दिनमा सूर्यको वरिपरि एक चक्कर लगाउनु अर्थात् ३६० घुम्नु, यो पृथ्वीको वार्षिक गति हो । पृथ्वीको यस काल–गतिबाट विभिन्न ऋतुहरू बन्न पुग्दछन् । सूर्यमा रहेको ऊर्जा शक्ति (Energy) को काल-रूपी कला जो छ, त्यसले पृथ्वी आदि सम्पूर्ण ग्रहहरूलाई घुमाइरहेको कुरा बिर्सनु हुँदैन । पृथ्वीको यही घुमाइ कालको साकार पक्ष हो । यसरी यस विश्व ब्रह्माण्डका हरेक काम कुरामा कालको प्रत्यक्ष प्रभाव पर्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ । बाह्र (१२) राशिको उत्पत्ति पनि यही कालको परिणाम हो । काल अथवा समय अति बलवान् छ । यसबाट कोही पनि चुक्न अर्थात् उम्कन सक्दैन । हरेकलाई यसले घुमाइरहेको हुन्छ । यसैलाई कालचक्र (अर्थात् सुदर्शन चक्र) भनिन्छ । कालले यस ब्रह्माण्डलाई घुमाइरहेको अहिलेसम्म दश अर्ब वर्षभन्दा बढी भइसकेको छ र अब करिब चार अर्ब वर्षसम्म घुमाइ राख्ने छ । अर्थात् चार अर्ब वर्षसम्म यो ब्रह्माण्ड जीवित रहन्छ त्यसपछि यो ब्रह्माण्ड कालको ग्रास बन्नेछ अर्थात् यो ब्रह्माण्ड अन्ततः काल-मैं समाहित हुन पुग्दछ । जन्मनु, जवान हुनु, बृद्धावस्था पश्चात् मृत्युको मुखमा पर्नु यी सबै घटना, कालको ग्रास हुनु अर्थात् कालमै समाहित हुनु हो । कालचक्र भनेको यही हो । यमराज तथा धर्मराज भनेर हामीले जसलाई पुकार्दछौं, त्यो यही काल-चक्र हो ।

यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते
येन जातानि जीवन्ति
यतः प्रयन्त्यभिसंविशन्ति ।।

– तैत्तरीयोपनिषद् ३/१

अर्थात् त्यो यही काल-चक्र हो, जसबाट सम्पूर्ण जगत् पैदा हुन्छ, जसमा सबै स्थित हुन्छन् र जसमा सबै फेरि लीन हुन्छन् । जसरी कालको कारणले वरि-परि घुमिरहेका नव ग्रहहरूमा सूर्यको प्रभाव पर्दछ, त्यसैगरी हाम्रो शरीरको नौ वटा प्रणालीहरूमा पनि आत्मारूपी सूर्यबाट रक्त-सञ्चारमा प्रभाव पर्दछ । यो रक्त-सञ्चारको कारण पनि काल नै हो ।

आकाश–गङ्गामा उत्पत्ति भएको एउटा ताराको प्रकाश पृथ्वीसम्म आउनलाई चालीस करोड प्रकाश-वर्ष लाग्यो । यस्ता अरू कति असंख्य ताराहरू छन् जसको प्रकाश पृथ्वीमा आउन अरू कति समय लाग्ने हो थाहा हुन सकेको छैन । यसबाट यो ब्रह्माण्डको स्वरूप कति विशाल र व्यापक रहेछ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ । यस्ता असीम र अनन्त ब्रह्माण्डलाई कालले आफ्नो चक्रमा घुमाइराखेको छ भने यो कालको महिमा झन् कति अपार होला त ? तसर्थ मनुष्य-जीवनलाई सुव्यवस्थित ढङ्गबाट सञ्चालन गर्नको लागि कालको महिमालाई राम्ररी बुझेर त्यसको सदुपयोग गरेमा मात्र हामी सार्थक जीवन जिउन सक्दछौं । हामीले यो कुरा कहिल्यै पनि बिर्सन हुँदैन कि काल ब्रह्मकै एक अभिन्न कला हो । यसरी यो काल हाम्रो पनि एक अभिन्न कला स्वतः हुने भएकोले यसको कदर र सदुपयोग गर्नु हाम्रो परम कर्तव्य हुन्छ । कुनै पनि कार्यलाई समयानुसार वा कालको आदेश अनुसार शुरु गर्ने र समयानुसार नै समाप्त गर्ने गरेमा मात्र समयले पनि हामीलाई साथ दिन्छ र इच्छा गरेको फल प्रदान गर्दछ । यस कारणले समय अर्थात् सुदर्शन चक्र भनिएको हो । समय यति बलवान् र शक्ति-शाली छ कि यसले गर्न नसक्ने, दिन नसक्ने र यसमा हुन नसक्ने कुरा केही पनि छैन । स्मरणीय छ— जीव ब्रह्मकै अंश भएकोले उसले आफ्नो यस काल अर्थात् समयलाई सदुपयोगमा ल्याउने सामर्थ्य राख्दछ । यदि जीवले समयको महत्त्वलाई नबुझी समयको कदर गर्दैन वा समयअनुसार कार्य गर्दैन भने, समयले पनि त्यसको साथ कहिल्यै दिँदैन । ठीक समयमा ठीक तरिकाले बाली लगाउने किसानले नै ठीक समयमा पर्याप्त बाली भित्र्याउने अवसर पाए झैं समय अर्थात् कालको अर्थ बुझेर समयानुकूल कार्य गर्ने मानिसलाई समयले पनि सुख-शान्तिरूपी फल भित्र्याउने अवसर प्रदान गर्दछ । वास्तवमा समयानुकूल कार्य गर्नु नै सच्चा कर्म हो, धर्म हो र ईश्वरको पूजा र उपासना हो ।

द्रष्टव्यः– सुख-शान्तिको तथा सफल जीवनयापनको लागि मानिसलाई

कस्तो किसिमको अनुशासन चाहिन्छ ? जस्तो ठीक समयमा उठ्नु, खानु, पिउनु, सरसफाइ गर्नु, मौसमअनुसारको वस्त्र लगाउनु, मौसम (प्रकृति) विरूद्ध कुनै कार्य नगर्नु, मिलनसार (Adjust) भएर जीउनु आदि । जस्तो उत्तरी ध्रुवमा बरफ पर्नु छ भने पर्छ नै । त्यस्तै गर्मी, सर्दी, बर्सात्, आँधीबेहरी आदि समयअनुसार हुन्छ नै । तसर्थ यस्ता कुरामा दुःख मानेर बस्ने होइन कि त्यसअनुकूल मानिसले आफ्नो दिनचर्या मिलाउनु नै बुद्धिमानी हुनेछ र यसो गरेमा मात्र अत्यधिक मात्रामा आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसरी आफ्नो निजी स्वरूपमा रहेर सांसारिक व्यवहार सुमधुर ढङ्गबाट चलाउनुपर्दछ न कि दुःख मानेर । कालको गतिको फलस्वरूप निराकार ब्रह्ममा इच्छाशक्ति (Will) सृजना हुन्छ र सृष्टिको विस्तारक्रम शुरू हुन्छ ।

यसरी यो कुरा स्पष्ट हुन्छ कि ईश्वरले सृष्टि गरेको भनी हामी जो भन्दछौं वा सुन्दछौं यो सबै कालकै करामत हो । सृष्टिको यस अवस्थामा त्यही काल ईश्वरको रूपमा रहेको हुन्छ । तसर्थ इश्वरको भजन-कीर्तन गर्नु भनेकै कालको भजन-कीर्तन गर्नु हो । ईश्वरको पूजा पनि कालकै पूजा हो ।

अब हामी एकैछिन कामको बारेमा चर्चा गरौं । जीवमा जुन काम ऊर्जा हुन्छ त्यसको उत्पत्ति पनि यही कालबाट नै हुन्छ । विशुद्ध चेतनसँग कालको सम्पर्क हुन जाँदा कामशक्ति पैदा हुन्छ । यहींबाट कर्मको मीमांसा अर्थात् कर्मको सिलसिला शुरू हुन्छ ।

काम=चेतन ब्रह्म+काल

यस तथ्यबाट यो कुरा सिद्ध हुन्छ कि जबसम्म हामी जीवित रहन्छौं, तबसम्म कामबाट हामी अलग रहन सक्दैनौं । यसको यो अर्थ होइन कि जीवन भर हामी काममा मात्र लागिरहने; काम दुई तरीकाबाट हुन्छ, (१) सकाम (२) निष्काम । अहंकारलाई अँगालेर अर्थात् अहंभावबाट गरिने सम्पूर्ण काम, चाहे त्यो दान या पुण्यकार्य नै किन नहोस् सकाम हुन्छ । सकामले केवल वन्धन मात्र मिल्दछ । फलको, सुखको आशा राखेर गरिने कर्म जति सबै सकाम हुन्छन् । यसै गरी निष्काम कर्म भनेको अहंभाव नराखी गरिने कर्तव्य कर्म हुन् । यस्तो भावनाबाट गरिने कुनै पनि कार्यले बन्धन हुँदैन बरु मोक्षतर्फ, सुख-शान्तितर्फ मात्र उन्मुख गराउँछ । पापकर्म र र पुण्यकर्म भनेका पनि यिनै हुन् । सकाम कर्म= पाप; निष्काम कर्म= पुण्य । तसर्थ निष्काम रूपमा यदि मानिसले भोग गर्दछ भने त्यो पनि पुण्यकर्म नै हुन्छ ।

यदि हामीले यो सृष्टि–विज्ञानलाई राम्ररी बुझेनौं भने हामीले आफ्नो वास्तबिक स्वरूपलाई पनि बुझ्न सक्दैनौं । आफ्नो सच्चा स्वरूपलाई नबुझ्ने अज्ञानी मानिस नै अहंकारी र कामी भई कुकर्ममा फँस्दछ र

जीवनभर यातना भोग्दछ । आत्मा अर्थात् आफ्नो स्वरूपको ज्ञान नहुनुलाई नै अज्ञानता अर्थात् प्रमाद भनिन्छ । यदि मानिसले आफ्नो मूल स्वरूपको ज्ञान प्राप्त गर्‍यो भने न त ऊ कामी (वासनामा आशक्त) हुन्छ, न त अहंकारी नै । यस्ता मानिस न त कुमार्गमा फँस्दछन्, न त मायाले नै उसलाई भुलाउन सक्छ । यस्ता ज्ञानी मानिस बुद्धि अर्थात् विवेक-शक्तिको सहाराले आत्म-स्वरूपमा रहेर कर्ममा आसक्त नभईकन समयानुसार काम गर्दै सार्थक जीवन जीउँदछन् । यो कुरा नै जीवनको पहिलो मुख्य सिद्धान्त (First Fundamental Principle of Life) हो । तसर्थ यहीं सिद्धान्तलाई व्यवहारमा उतारेर जींवनलाई सार्थक, सफल र सुन्दर बनाउनु नै मानव मात्रको पहिलो कर्तव्य हो । वास्तवमा भन्ने हो भने मानवता (Humanity) बारे थाहा पाउनुपर्ने मुख्य सिद्धान्त पनि यही हो ।

यस प्रकार, हाम्रो जीवन, व्यवहारमा काल वा समयको कत्तिको महत्त्वपूर्ण स्थान रहेछ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ ।

यदि मनुष्यले आफ्नो जीवनलाई सफल बनाउन चाहन्छ भने उसले आफ्नो दैनिक क्रियाकलापहरूलाई समयको ख्याल राखेर यथासमयमा नै आफ्नो कार्य सम्पन्न गर्नुपर्दछ । अर्थात् उसले आफ्नो दिनचर्यामा गरिने प्रत्येक कार्यहरू त्यस कार्यका लागि समर्पित (छुट्याइएको) समयमा नै पूरा गरिसक्नुपर्दछ । निद्रा, आलस्य र प्रमादमा फँसी गर्नुपर्ने कर्म नगर्नु वा विलम्ब गर्नु चोरी हो । काम आलटाल गर्ने तथा टार्ने वृत्ति भएका मानिसहरू समयका चोर हुन् । यिनले अरू कसैको चोरी गर्दैनन् बरु आफूले आफ्नै चोरी गरी आफूलाई नै कङ्गाल पार्दछन् । कालातिक्रमो हि ———पिवति ।

यजुर्वेद

यदि हामीले समयलाई महत्त्व दिएर समय अनुरूप कर्तव्य कर्म गरेनौं भने त्यस समयमा त्यस कामबाट मिल्ने सुस्वादिष्ट रसबाट हामी वञ्चित हुनेछौं । फलत: भविष्यमा पश्चात्ताप मात्र हातलागी हुनेछ । तसर्थ आजको काम आजै, अहिलेको काम अहिल्यै गर्ने चरित्रवान् पुरुष नै समयको सच्चा उपासक बन्दछ । जीवनमा मानिसलाई असफलता मिल्नुको कारण पनि समय (काल) को महत्त्वप्रति वास्ता नगरेकोले नै हो । जसले काललाई वास्ता गर्दैन, कालले पनि उसलाई साथ दिँदैन । प्राय: मानिसहरू काललाई दोष दिन्छन् जब कि दोषी उनीहरू आफै हुन्छन् । यदि कसैले समयको कदर गर्दैन भने घडीको के दोष ? काल वा समयको सदुपयोग गर्नु भनेको नै चरित्र-निर्माण गर्नु हो । यो नै महान् शिक्षा (Education) हो । यही नै अनुशासन (Dicipline) हो । यसबाट मात्र मानिसलाई न्याय (Justice) मिल्दछ अर्थात् ऊ सच्चा मानव बनेर सार्थक जीवन जीउन

सफल हुन्छ । रामायणकालीन इतिहासमा कालको कदर र अवहेलनालाई लिएर बडो रोचक र शिक्षाप्रद घटना आउँदछ । श्रीरामको सफलताको कारण उहाँबाट भएको समयको पालना नै हो । श्रीराम शैसवावस्थामा गुरु कुलमा रहँदा सुयोग्य शिष्यको रूपमा हुनुहुन्थ्यो । राजमहलमा रहँदा वहाँले सुयोग्य राजाको रूपमा र वनबासमा पक्का वनबासी भएर समय बिताउनुभयो भने युद्धको मैदानमा एक शूर वीर योद्धाकै रूपका हुनुहुन्थ्यो । जब कि लङ्काधिपति रावणको असफलताको एक मात्र कारण समयको कदर नगरिनु नै थियो ।

जब बलवान् रावण युद्ध-मैदानमा मरणासन्न अवस्थामा थिए त्यसबेला श्रीरामले भाइ लक्ष्मणलाई भन्नुभयो–"भ्राता लक्ष्मण ! जो महाबली रावण तिम्रो अगाडि मरणासन्न अवस्थामा छन् उनी वास्तवमा प्रकाण्ड विद्वान् र ज्ञानी हुन् । अब एकै छिनमा तिनको प्राणपखेरु उडेर जानेछ । ती रावण मर्नुभन्दा अगाडि नै तिनबाट ज्ञान आर्जन गर्नु तिम्रो लागि कल्याणप्रद हुनेछ । तसर्थ तिमी अब अघिका सबै राग–द्वेषलाई बिर्सेर शीलवान् बन र लङ्काधिपति रावणबाट उपदेश प्राप्त गर" श्रीरामको आज्ञानुसार लक्ष्मण गएर केही बेरमै फर्किएर आए । किन यति चाँडो फर्कियौ ? भनी श्रीरामले सोध्नुहुँदा लक्ष्मण भन्नुहुन्छ– 'रावण घमण्डी रहेछ केही पनि बोलेन ।' श्रीरामले फेरि सोध्नुभयो– "के तिमीले मर्यादाक्रमको उल्लङ्घन त गरेन ? तिमीले कहाँ बसेर, कसरी, प्रश्न गरेका थिय ?" लक्ष्मण उत्तर दिनुहुन्छ– "मैले सिरनेर उभिएर प्रश्न गरेको थिएँ" तब हाँस्दै श्रीरामले भन्नुभयो– "घमण्डी त रावण होइन तिमी पो देखियौ ! उपदेश ग्रहण गर्ने सही तरिका के यही हो त ? फेरी जाऊ र पाउको नजिक गएर उभिऊ; विनयपूर्वक साष्टाङ्ग दण्डवत् गर र उपदेशको लागि आग्रह गर तब मात्र उनीबाट उपदेश पाउनेछौ ।

लक्ष्मणले त्यसै गरे, तब रावणले उनलाई यो उपदेश दिए–"मेरो सम्पूर्ण जीवनको यो अनुभव निक्लियो कि मैले स्वर्ग जानका लागि अति लगनका साथ उनान्सय खुड्किलाहरू बनाएँ एउटा मात्र खुड्किला बनाउन बाँकी थियो त्यो बनाउने काम आज गरूँला, भोलि गरूँला भन्दै टालमटोल गर्दै रहें । आज त्यही एउटा खुड्किलाको कारणले गर्दा मैले स्वर्गबाट वञ्चित भएर रहनुपर्‍यो । त्यसकारण हे लक्ष्मण ! मेरो यस घटनाबाट मानवलाई यो शिक्षा मिलोस् कि जीवनको हरपल, हरघडी, हरक्षणको पूरा-पूरा सदुपयोग गर्नुपर्दोरहेछ । आजको कामलाई भोलि गरूँला भनी कहिल्यै बाँकी राख्नु हुँदोरहेनछ ।

" जो कल करना सो आज कर
जो आज करना सो अब

पल भरका भरोसा नहीं
प्राण छुट जाय कव "

गति वा भावना (Motion) शङ्ख

ब्रह्मको पहिलो कला–कालको विषयमा हामीले अध्ययन गऱ्यौं अब यहाँ ब्रह्मको दोस्रो कला-गति (Motion) को बारेमा अध्ययन गर्नेछौं । यसै गतिलाई प्रतिकात्मक रूपमा शङ्ख भनेर उल्लेख गरिएको छ । अब गति भनेको के हो त ? वास्तवमा कालको जुन निरन्तरता (Continity) छ, त्यही नै गति हो । गतिको सूक्ष्म सम्बन्ध भावनासँग हुन्छ । गतिसँगको सम्बन्धको कारणले गर्दा भावना पनि गतिशील हुन्छ । यसरी गतिको विकासको परिणामस्वरूप नै यो जगत् दृश्यमान हुन आएको हो।यसबाट यो सिद्ध हुन्छ कि यो संसार गतिशील छ। यसरी क्षणक्षणमा वदलिरहने र परिवर्तनशील भइरहने हुनाले यो संसारलाई क्षणभंगुर भनिएको हो । प्रकृतिमा प्रत्येक चीज क्षण-क्षणमा बदलिरहन्छ । प्रकृतिको गतिशीलता यति सूक्ष्म र सक्रिय छ कि मानव अनुहारमा एक सेकेण्डमा बहत्तर लाख पटकभाव-कम्पन (Vibration)भएर तदनुरूप अनुहार पनि प्रतिक्षण,प्रतिपल बदलिरहन्छ। प्रकृतिमा जुन-जुन समय जे-जे भइरहन्छ, त्यस प्रवाहमा त्यही समय नै सत्य हुन्छ । तसर्थ त्यस सत्यलाई स्वीकारेर शान्तिपूर्वक आइपरेका प्रत्येक काम त्यसै समयमा सम्पादन गर्नु नै सही अर्थमा बुद्धिमानी हो । स्मरणीय छ, गतिको प्रवाहमा देखापर्ने अर्थात् आइपर्ने सुख-दुःख स्वयंमा क्षणिक हुन्छन् । सुख-दुःख भन्ने कुरा गति प्रवाहमा उत्पन्न र विलीन भइनैरहन्छ तसर्थ सुख-दुःखबाट हामी कत्ति पनि विचलित हुनुहुँदैन । सुखमा सुखी र दुःखमा दुःखी हुनुको सट्टा बरू सुख-दुःखबाट नै माथि उठेर बुद्धिको क्षमतालाई हर समय कायम राख्नुपर्दछ । नदीको प्रवाहमा बहनु ठीक हो तर डुब्नु उचित होइन । त्यसै गरी प्रत्येक घडीमा आइरहने कर्म अर्थात् कर्तव्यलाई शान्तिपूर्वक कर्तव्यनिष्ठ भएर पूरा गर्दै अगाडि बढ्दै जानुपर्दछ । कर्म गर्दा आइपर्ने सुख-दुःखमा आत्तिने र वरालिने गर्नु हुँदैन । यही नै विशुद्ध धर्म हो ।

गतिको प्रवाहमा देखा पर्ने सुख-दुःख क्षणिक हुने कुरालाई माथि गरिएका व्याख्याबाट बुझेर बुद्धिलाई समतामा राख्नुपर्दछ । सुख-दुःख आउँछन्, जान्छन् यी सधैं रहिरहने कुरा होइनन् । यी दुवै क्षणिक हुन् भन्ने कुरा जान्दा-जान्दै पनि सुख आउँदा मानिस मात्तिने र दुःख पर्दा आत्तिने गर्दछन् । यस्तो गर्दा मानिसको बुद्धिमा असमता पैदा हुन्छ । असमताबाट वुद्धि भ्रष्ट हुन्छ, बुद्धि भ्रष्ट भएपछि स्मृतिनाश र अहङ्कारको उदय हुन्छ जसबाट सर्वनाश हुन्छ । तर यदि बुद्धि समता भयो भने बुद्धि शुद्ध बुद्ध हुन्छ । शुद्ध बुद्धिबाट आत्मस्मृति हुन्छ । आत्मस्मृतिबाट जीवनको लक्ष्य शान्ति र आनन्द प्राप्ति हुन्छ । शान्ति प्राप्त गरेपछि हामीमा विद्यमान भ्रम, अज्ञानता, दुःख, अशान्ति जे छन् ती सबै यसरी

गायव हुन्छन्, जसरी प्रकाशको सामुन्ने अन्धकार गायब हुन्छ । यस प्रकारको शान्त स्थितिमा रहेका मानिसहरूबाट जे जति कार्यहरू हुन्छन् ती विना बाधा-अड्चन, विना त्रुटि सम्पन्न हुन्छन् । यसै तथ्यलाई बुझेर, जानेर जीवन-व्यवहार चलाउँदै जानु नै धर्म हो, योग भनेको पनि यही हो, ब्रह्मको कला-गति (शङ्ख) को रहस्य पनि यही हो । यही रहस्य स्मरण गराई हामीलाई शुद्ध भावना र सद्गति-को सञ्चार गराउनको लागि पूजापाठ गर्दा शङ्ख फुक्ने गरिएको हो ।

स्मरणीय छ, प्रकृतिमूलक जगत् व्यावहारिक रूपले हेर्दा सत्य छ तर त्यो ऋत (Right) छैन । ब्रह्म ऋत (Right) छ । जस्तो सडक अटल छ, यो ऋत छ तर यसमाथि चल्ने मोटर व्यावहारिक रूपले हेर्दा सत्य देखिए पनि ऋत छैन । मोटरबाट व्यवहार चल्दछ, मोटर क्षण-क्षणमा बदलिपनि रहन्छ, तर सडक जहाँको तहीं रहन्छ । सडक भएन भने मोटर चल्न सक्तैन तर मोटर चले पनि नचले पनि सडक रहिरहन्छ । यसै गरी अटल ब्रह्ममा यो विश्व ब्रह्माण्ड चलि-रहन्छ । त्यसैगरी यो विश्व पनि व्यावहारिक रूपले सत्य छ तर पारमार्थिक रूपले ऋत छैन। ब्रह्म मात्रै ऋत छ किनकि यो अटल छ। यसरी स्पष्ट हुन्छ कि जसको मूल अटल छ, त्यसलाई ऋत भनिन्छ । जो परिवर्तनशील छ त्यो बाहिरबाट हेर्दा सत्य जस्तो देखिन्छ तर ऋत छैन यस्तो सत्यलाई व्यावहारिक सत्य पनि भनिन्छ ।

अग्निमा तातोपना हुनु अग्निको अटल (ब्रह्म) विशेषता हो । यो ऋत हो । यो तथ्यबाट सिद्ध हुन्छ कि प्रकृति र प्रकृतिका साथ चल्ने यावत् कुरा व्याव-हारिक सत्य हुन् तर ऋत होइनन् ।

प्रकृतिमा जुन सचेतन तथा सत्य स्वरूपबाट सृष्टिक्रम चल्दछ, त्यसलाई गति दिने मूल आधार ऋत, ब्रह्म नै हो ।

प्रकृतिमा जुन वखत जे भइरहन्छ त्यो त्यस घडीको लागि सत्य हुन्छ । सूर्यको वरिपरि पृथ्वीको जुन गतिक्रम हो, त्यसमा बिहान ६ बजे ६ बज्नु नै सत्य हुन्छ भने दिनको बाह्र बजे बाह्र बज्नु नै सत्य हुन्छ । साँझको ६ बजे ६ बज्नु नै सत्य हुन्छ भने, रात्रिको बाह्र बजे बाह्र नै । हामीमा रहेको जो प्राणशक्ति छ, त्यो ऋत (सत्य) छ । यही प्राणरूपी डोरीमा, जीवनका भिन्न-भिन्न अवस्था (जन्म, बचपन, प्रौढता, बृद्धता) हरू धागोमा माला उनिए झैं उनिएका छन् । त्यसैले यी अवस्थाहरू पनि आफ्नो समय र स्थानमा सत्य स्वरूप हुन्छन् । यसैगरी जन्मा-वस्थामा जन्म नै सत्य हो भने, योवनावस्थामा यौवन नै, बृद्धावस्थामा बृद्धता नै सत्य हो भने मरणावस्थामा मरण नै । यसप्रकार ऋतको आधारमा प्रकृतिका सब क्रिया-कलापहरू चल्दछन् । अर्थात् प्रकृतिले आफ्नो परिवर्तनशील स्वभावअनुसार सृष्टिको क्रमलाई चलाइरहन्छ । त्यसैले ब्रह्मबाट विस्तारित यो संसारलाई झूट या

मिथ्या भन्न मिल्दैन, बल्कि परिवर्तनशील भन्न चाहिं उपयुक्त हुन्छ । ब्रह्म ऋत छ, अटल छ, ब्रह्मको सृष्टि चाहिं सत् छ । अतः ब्रह्म ऋत छ, प्रकृति सत्य छ । जाँतोको उपमाले यस कुराको अझ राम्ररी पुष्टि गर्दछ । जाँतोको तल्लो चक्का जो छ, त्यो स्थिर छ । त्यसलाई ऋत मानौं तथा माथिल्लो चक्का जो घुम्दछ अर्थात् गतिशील छ त्यसलाई सत्य मानौं । यसैगरी विशुद्ध अटल जो आत्मा छ त्यो ऋत छ र यसमा घुमिरहने प्रकृति जो शरीर छ त्यो सत् छ । वेदले यही कुरालाई दर्शाउँछ—

ऋतं च सत्यं ... ... तपसोऽध्यजायत ।

भावार्थः-

माथिका तथ्यलाई विचार गरी हामीले आफूलाई ब्रह्म (ऋत) स्थिर गरेर अर्थात् विशुद्ध ब्रह्मस्वरूपलाई नबिर्सीकन संसारमा जुन समयमा जो जे कुरा आइपर्दछन् तिनलाई देश, काल, परिस्थिति र पात्र हेरी त्यस अनुसार विवेकशक्ति (Inteligence) को सहाराले आफूले गर्नुपर्ने कर्तव्य गर्दै निरन्तर अगाडि बढ्दै रहनु गतिशील हुनु हो । सत्यप्रतिको निष्ठा चारित्रिक चेतना भन्नु पनि यही हो । तसर्थ हामीले जीवनको दोस्रो मुख्य सिद्धान्त गतिका सम्बन्धमा जान्नु र सत्यलाई सफलतापूर्वक जीवनमा उतार्नुपर्दछ । अर्थात् गतिको कारणले उत्पन्न भएको सत्यलाई निष्ठापूर्वक स्वीकार गरेर जुन समय, जुन कर्म र कर्तव्य आइपर्छ, त्यसलाई पालन गर्नु नै जीवनको दोस्रो सिद्धान्तको मर्म हो अर्थात् दोस्रो सिद्धान्तलाई पालन गर्नु हो । यसरी जीवनको यस महत्त्वपूर्ण दोस्रो सिद्धान्त, गतिका सम्बन्धमा यथार्थ कुरा राम्ररी बुझेर, जानेर त्यसलाई व्यवहारमा उतारेमा मात्र हामी सार्थक जीवन जिउँदै आफ्नो लक्ष्यमा सजिलैसँग पुग्न सक्दछौं । यस्तो जीवन जिउने मानिस नै "सत्यमेव जयते" भन्ने यो महान् सिद्धान्त लागु हुन्छ । सत्यमा रहने यस्तो मानिसले आफ्नो जीवनकालमा कहिल्यै हार खानुपर्दैन । उसको सदा जय र विजय नै भइरहन्छ ।

चेतना (Conciousness) पद्म

ब्रह्मको पहिलो र दोस्रो कला क्रमशः काल र गतिका विषयमा हामीले विस्तृत रूपमा गहन अध्ययन र मनन गर्‍यौं । अब यस अध्ययनमा ब्रह्मको तेस्रो कला चेतना वा प्राणको अध्ययन गर्नेछौं । हामीमा रहेको प्राणशक्ति जो छ जसको कारणले हामी जीवित कहलिन्छौं, यावत् कुरा थाहा पाउँदछौं त्यो नै चेतनाको रूप हो । यही चेतनालाई शास्त्रमा प्रतीकात्मक भाषामा पद्म भनिएको छ ।

कालद्वारा गति पैदा हुने कुरामाथि छलफल गर्‍यौं । यही कालद्वारा पैदा

भएको गति कालसँग मिल्न जाँदा चेतनाको जन्म हुन्छ अर्थात् जहाँ काल र गति हुन्छ, त्यहाँ चेतना हुन्छ । काल + गति = चेतना ।

तेजोमय ज्ञानस्वरूप विशुद्ध चेतन-ब्रह्म जुन बेला स्वयंमा नै स्थित हुन्छ; त्यस बेला काल र गति स्वतः ब्रह्ममै समेटिन्छ । जसलाई हाम्रो चलन-चल्तीको भाषामा महाप्रलय काल भनिन्छ । त्यस बखत आफ्नो असीम चेतना-शक्तिले युक्त भएको ब्रह्म अखण्डकार, निराकार रूपमा रहन्छ । यसै अवस्थालाई तत्त्वदर्शीहरूले चैतन स्थिति भनेका छन् । आत्मा-आत्मामा नै स्थित भएको यस स्थितिलाई **'अभय पद'** अध्यात्मपद, परमात्मपद तथा परंपद पनि भनिएको छ । यही निराकार, अखण्डकार ब्रह्मबाट जब फेरि सृष्टिको क्रम शुरू हुन्छ, तब त्यही ब्रह्म चेतन-तत्त्व स्वयंको साथै जड दृश्यको पनि साछी स्वरूप हुन्छ । ऊ जड र चेतन दुवैको द्रष्टा हुन्छ । यही चेतन तत्त्वरूपी पद्ममा काल र गतिको सुगन्ध सुवासित भएको हुन्छ । यसरी चेतन जीवनी-तत्त्व बन्न पुग्दछ । चेतन स्वयंमा प्रकाश अर्थात् आफू आफैंमा प्रकाश हुने तत्त्वको साथै यसले आफ्ना सम्पर्कका सबै पदार्थलाई पनि प्रकाशित गर्ने क्षमता राख्दछ । यसैलाई चेतनाको सिद्धान्त (Law of Concious-ness) भनिन्छ । जसरी सूर्य स्वयंमा प्रकाशवान् छ र ब्रह्माण्डलाई समेत आफ्नो प्रकाशले प्रकाशित गर्दछ, त्यसै गरी चेतन प्रथमतः स्वयंमा नै स्वयंद्वारा प्रकाशित छ तथा विश्व ब्रह्माण्ड र यसभित्रका तमाम कुरा पनि यसद्वारा नै प्रकाशित हुन्छन् । हाम्रो पिण्डरूपी जो देह छ, त्यो पनि चेतनबाटै प्रकाशित छ । यही चेतनकै आधारमा हाम्रो देहले अनेक क्रियाकलाप गर्दछ, चेतनको अभावमा यो पिण्डरूपी देह मुर्दा हुन्छ, बेकम्मा हुन्छ, केही समय यी अचेत देह रह्यो भने पनि सडेर गह्नाउन र कीरा पर्न थाल्दछ । त्यसैले चेतन नभएको देहलाई जतिसक्दो चाँडै जलाउने वा गाड्ने गर्दछन् । यही चेतन नै हाम्रो आत्मा हो । चेतन-तत्त्व ब्रह्मकै अंश अर्थात् कला भएकोले चेतन-तत्त्वको साक्षात्कारबाटै ब्रह्मको साक्षात्कार हुन्छ ।

यही चेतन-तत्त्व शरीर र इन्द्रिय जड तत्त्वसँग मिल्न जाँदा अहङ्कार (Ego) को रूपमा देखिन आउँछ । अहङ्कारलाई हामी चेतन ब्रह्मको साकार रूपमा पनि लिन सक्छौं । ब्रह्मको दोस्रो कला गतिको कारणले गर्दा चेतनमा अहङ्कार (म र मेरो भन्ने भान) पैदा हुन जान्छ, चेतनको यस अवस्थालाई सगुण अर्थात् साकार पक्ष भनिन्छ । जन्मकालदेखि गलत धारणा र संस्कारको कारणले अज्ञानतावश यही चेतनले 'म र मेरो' भन्ने भ्रम खडा गर्दछ र यही भ्रमलाई नै आफ्नो स्वरूप मान्न थाल्दछ । यसैलाई ब्रह्मको जीव अवस्था भनिन्छ अर्थात् यहाँ आएर उही ब्रह्म जीवको रूपमा रूपान्तरित हुन्छ । यी माथिका तथ्यलाई बुझेर दुःख र अज्ञानताबाट छुटकारा पाउने सङ्कल्प गरेर निरन्तर सत्सङ्गमा लाग्यो भने गुरु

कृपाद्वारा जीवले आफ्नो अज्ञानतालाई हटाउँदछ र ब्रह्मदेव वा ब्रह्मज्ञानी (In ghtened) भएर म र मेरोको जालबाट मुक्त भई रमण गर्दछ । त्यसैले हामी प यदि विवेकशील र बुद्धिमान् बन्ने हो भने जीव (चेतन) लाई अज्ञानताबाट बचाउ प्रयासमा लागिरहनुपर्दछ । वास्तवमा मानिसको जन्म पाउनुको सार पनि यही हो तसर्थ आफ्नो जीवनलाई सार्थक पार्ने हो भने, हाम्रो आफ्नो वास्तविक स्व परब्रह्म चैतन्य परमात्मामा नै रहनुपर्दछ । यदि हामीले आत्मास्वरूप विशुद्ध चे नमा रहेर जीवनको हरेक क्रियाकलापहरूमा विवेकपूर्ण तरिकाले भाग लिंदै गर् भने सदा-सर्वदा आनन्दित हुनेछौं । त्यसैले मानवजीवनमा हामीले नजानी नहुने तेस्रो कला, चेतनाको प्रमुख सिद्धान्त यहाँ देखाइएको हो ।

विश्वमा अवतरित महापुरुषहरूले थुप्रै-थुप्रै साधनका मार्गहरू लो समक्ष प्रस्तुत गरेका छन् । यी सम्पूर्ण मार्गदर्शनहरूको मूल उद्देश्य पनि मानिसला आफ्नो वास्तविक स्वरूपमा स्थित गराउनु नै हो, अर्थात् अज्ञानताबाट जीवला बचाउनु हो । अज्ञानदेखि हट्नु तथा ज्ञानस्वरूपमा रहनु नै मनुष्य-जीवनको प्रमु उद्देश्य हो । ज्ञान पाएपछि मनुष्यले पाउनुपर्ने अरू केही बाँकी रहँदैन । ईश्वर प्राप्ति, मोक्षप्राप्ति, भगवानप्राप्ति भनेको यही नै हो । आत्मप्राप्तिका लागि, आफू लाई अनेक प्रकारका दुःख-कष्ट पीडा दिनु, इन्द्रिय तथा कर्मेन्द्रियको क्रूरता मूर्खतापूर्ण दमन गर्नु, अन्धविश्वासमा पर्नु, असामाजिक भएर जीवन व्यतीत ग इत्यादि निराधार र गलत क्रियाहरू हुन् । यस्ता क्रियाकलापमा रहने हो भने हाम रहेको चेतनशक्ति प्रस्फुटित वा साक्षात्कार हुनु त कता हो कता आफ्नो निज स्वरूप (चरित्र) नै गुम्न पुग्दछ । यस्तै नासमझदारीको कारणले गर्दा नै मानिसम पागलपन, उन्माद, यौन विकृति, आत्महत्याजस्ता अति उग्र र हिंस्रक प्रकृति देख पर्न थालेका हुन् । यस्तो दुर्दशा हुनुमा चेतनाको दूषितपनाले नै प्रमुख भूमिक खेलेको हुन्छ । स्मरणीय छ, चेतनाको निकटतम सम्बन्ध मनसँग हुन्छ । त्यसैकार यदि मनले गलत बाटो लियो भने मन मात्र बिग्रने होइन कि हामीमा रहेको चेतन पनि दूषित हुन्छ । दूषित चेतनाको प्रभावमा पर्दा मन र इन्द्रिय झन्झन् दूषित हु पुग्दछन् । दूषित मनबाट सञ्चालन हुने इन्द्रियका सबै चालहरू (कर्म, व्यवहार पनि बिग्रन थाल्दछन् । हामीलाई दुःख दिने, मार्न आउने, लुट्ने सर्वस्व गर्नेला हामी दुश्मन भनेर जो भन्दछौं वास्तवमा हामीलाई साँच्चिकै दुःख दिने, मार् सताउने, हाम्रो सर्वस्वहरण गर्ने यही दूषित मन हो । दूषित विचार अर्थात् दूषि मनबाट नै दुश्मन शब्द बनेको । यसरी रोगी मन र इन्द्रियहरूबाट सञ्चालित मानि सको शरीर कुकर्म गर्न बाध्य हुनु अस्वाभाविक हुँदैन । यसैगरी यदि मानिसले चेतनालाई विशुद्ध राख्यो भने उसका मन र इन्द्रियहरू स्वतः सुमार्ग र सुकार्यमा

लाग्दछन् । सुमार्गमा लागेको मन-धारण गर्ने शरीर स्वभावतः सुकर्ममा प्रवृत्त भइहाल्दछ। यही कारणले गर्दा नै धर्मशास्त्रमा चित्त-शुद्धिलाई धर्मको मूल तत्त्व मानिएको हो। यसरी शुद्ध भएको चेतनाबाट जो जे प्रस्फुटित हुन्छन् त्यसैलाई आकाशवाणी वा भगवतवाणी भनिन्छ।

अयं तु परमो धर्म यद् योगेनात्मक दर्शनम् ।

(–मनुस्मृति)

भावार्थः–

चित्त अर्थात् मन चेतनाको केन्द्र भएकोले चित्त-शुद्धिलाई धर्मको मूल मानिएको हो । त्यसैले हामीले पनि सच्चा अर्थमा धर्म गर्ने हो भने चित्तशुद्धि गर्नुपर्दछ । चित्तशुद्ध नगरी चित्तवृत्ति शान्त हुँदैन । चित्तवृत्ति शान्त नभईकन आत्म साक्षात्कार हुन नसक्ने कुरा बिर्सनु हुँदैन । तसर्थ चित्तलाई शुद्ध राखेर हर-क्षण ब्रह्ममा स्थिर गरी राख्नुपर्दछ । अत्यन्त श्रद्धा र प्रेमपूर्वक ब्रह्ममा योग गराउने (मिलाउने) क्रमलाई नै सही अर्थमा भक्तियोग भनिन्छ भने यी तथ्यलाई बुझ्नु नै ज्ञानयोग हुन जान्छ । यी तथ्यलाई बुझेर यस अनुसार कार्य नै सही अर्थमा कर्मयोग हो । पुरुषार्थ र मोक्ष साध्नु भनेको पनि यही योग नै हो ।

सारांशमा, चित्तशुद्धिको साधनाद्वारा जीवलाई अज्ञानताबाट हटाएर उसको वास्तविक स्वरूपमा निरन्तर स्थिर राखी मन, इन्द्रिय र शरीरलाई सक्रिय तथा सशक्त बनाई सत्कर्ममा लगाएर आनन्दपूर्वक जीवन जिउनु जीवनको तेस्रो कला (पद्म) चेतनाको मुख्य सिद्धान्त हो ।

क्रिया वा कर्म (Work) गदा

यहाँसम्म हामीले परब्रह्म परमात्माका तीन कलाहरू काल, गति र चेतनाको सम्बन्धमा ज्ञान गर्‍यौं अब उनै परमात्माको चौथो अथवा अन्तिम कला कर्म (Work) को सम्बन्धमा अध्ययन गर्नेछौं ।

काल, गति र चेतना यी तीनै कालका शक्तिले जब समन्वयात्मक ढङ्ग-बाट मिलेर कार्य गर्दछन् तब स्वतः कर्मको प्रादुर्भाव हुन्छ । यही नै ब्रह्मको चौथो मुख्य कला हो, यसैलाई शास्त्रमा कर्मको प्रतिकको रूपमा 'गदा' भनेर उल्लेख गरिएको छ । काल र गति (भाव) यी दुबैका संयोगले बल (Powers rate of doing work) पैदा हुन्छ । बल भनेको काल र गतिको योग हो । (बल=काल+गति+ चेतन) काल, गति र चेतना यी तीनैको समन्वयले जुन उर्जा (Energy) पैदा हुन्छ । त्यसैलाई कर्म गर्ने क्षमता (Capacity of doing work) भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने कार्य क्षमता भनेको काल, गति र चेतनाको योग हो ।

यसरी ब्रह्मका तीनै कलाहरू क्रमश: काल, गति र चेतना मिलेर कर्मलाई जन्म दिन्छ । यी तीन कला वा शक्तिहरू मिलेर जब कर्म बन्दछ, तब ब्रह्मको चौथो कला क्रिया भएको नाताले ब्रह्मको यस क्रिया शक्तिद्वारा सृष्टि-निर्माण हुन थाल्दछ । यही क्रिया शक्तिनै सही अर्थमा दुर्गा हुन् । त्यसैगरी जीव पनि ब्रह्मकै अंश भएकोले जीवको पनि चौथो कला क्रिया नै हुन्छ । ब्रह्म झैं जीवले पनि यसै क्रिया–शक्तिद्वारा नै आफ्नो सृष्टि–निर्माण गर्नुको साथै आफ्नो निर्माणलाई विकास गर्न तथा जीवन जिउनको निम्ति कर्म गर्दछ र गर्नै पर्दछ पनि । त्यसै कारणले यस धर्तीमा जीवलाई आफ्नो जीवन बचाउनको लागि पनि कर्म गर्नु अति आवश्यक मात्र होइन, अनिवार्य नै हुन्छ किन भने मनुष्य यस संसारको जुनसुकै भागमा रहे पनि भोक र प्यास पनि उसको साथ–साथै रहन्छ । जीवलाई जाडो, गर्मी, भोक र प्यासबाट रक्षा–सुरक्षा हुनु अपरिहार्य छ । यस तथ्यबाट यो सिद्ध हुन्छ कि कर्म नै जीवन हो । कर्म नगरी त्यसै बसेर बाँच्न सकिन्न । कर्म गर्नु हाम्रो मौलिक कर्तव्य हो । अधिकारभन्दा कर्तव्यले ज्यादा महत्त्व राख्दछ किनकि कर्तव्यले नै अधिकारलाई जन्म दिन्छ र अधिकारले स्वयं अधिकारलाई कायम राख्दछ । (Durty crauts right right protects right itself) त्यसै कारण जीवले समयको महत्त्वलाई सही पहिचान गरेर आफ्नो पूरा क्षमता लगाएर परिस्थिति, समयअनुरूप कर्म गर्दै रहनु पर्दछ । यसैले कर्तव्य कर्मलाई धर्म भनिएको हो । कर्तव्य कर्म नै सदाचार र सच्चरित्र हो । यसको पुष्टि यजुर्वेदले यस प्रकार गरेको छ ।

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषे सतम्समा: ।

अर्थात सय वर्षसम्म निरोगी भएर आनन्दपूर्वक शुभ कर्म गर्दै सहयोगी भई बाँचौं ।

ब्रह्मको चौथो मुख्य कला क्रियाकै आधारमा ज्ञानयोग, भक्तियोग र कर्मयोगको प्रादुर्भाव भयो ।

ज्ञानयोग, भक्तियोग र कर्मयोगको विज्ञान –

कर्ममा कुशलता प्राप्त गर्ने व्यक्तिले आफ्नो कर्तव्य कर्मलाई, पूर्ण समझदारी र इमान्दारीपूर्वक आत्मस्मृतिलाई नभुलेर पूरा जिम्मेदारीका साथ सम्पन्न गर्दछ । यसरी इमान्दारीपूर्वक जिम्मेदारी वहन गर्ने व्यक्ति नै सही अर्थमा ज्ञानी हो । यसैलाई ज्ञानयोग भनी जान्नुपर्दछ । अति श्रद्धा र प्रेमपूर्वक कर्म गर्नुलाई भक्तियोग भनिन्छ । जसले प्रेमपूर्वक इमान्दारीसँग कर्म गर्दछ, त्यही नै सही अर्थमा भक्त हुन्छ, यसैगरी आत्मस्वरूपलाई नभुलीकन जो डटेर कर्तव्य कर्म गर्दै रहन्छ, त्यही नै सही अर्थमा योगी हुन्छ । कर्मयोग भनेको पनि यही हो । कर्मद्वारा ईश्वरप्राप्ति गर्ने यो सिद्धान्त ज्यादै सरल र स्पष्ट छ । क्रिया पनि ब्रह्मकै एक प्रमुख कला

भएकोले तथा जीव व्रह्मकं अंश भएकोले व्रह्मबाट जगत् सृष्टि हुने कर्म भए झैं जीवबाट पनि कर्म हुन्छ नै । त्यसैले जीवद्वारा कर्मको त्याग हुनै सक्दैन । रोजी, रोटी कमाउनुदेखि लिएर हिंड्ने, डुल्ने, हेर्ने, देख्ने, सुन्ने इत्यादी जतिपनि कर्मेन्द्रिय र ज्ञानेन्द्रियका क्रियाकलापहरू छन्, ती सबै कर्म नै हुन् । चूपलागेर बस्दैमा अर्थात् मुखले मात्र नबोल्दैमा मौनता हुन सक्दैन यदि मनमा नानाथरीका कुरा खेल्दछ भने । त्यसैगरी भित्र कामवासना छुटेको छैन तर म कर्म त्याग गर्दछु भनेर जीवन–व्यवहारबाट पन्छिदैमा कर्मत्याग हुंदैन । व्रह्मको तथा जीवको चौथो कला क्रिया भएकोले यो कला अर्थात् कर्मबाट हामी कहिल्यै अलग रहन सक्दैनौं । त्यसैले कर्म गर्दिन, कर्म छोड्छु भन्नु सरासर धोका हो, भ्रम हो । हाम्रो जीवन रहुन्जेलसम्म एक क्षण पनि हामी कर्मविना रहन सक्दैनौं । आफूमा रहेको क्रिया शक्तिलाई उपयोग नगरेर रोजी, रोटी कमाउन छोडिदिने तर जब भोक लाग्छ, तब चाहिं माग्न हिंड्ने, यस्तो कर्मत्याग पनि त्याग हुन्छ ? विवाह चाहिं नगर्ने तर स्त्रीको बारेमा भने सोचिरहने, के यस्तो पनि त्याग हुन सक्छ ? यो त सरासर आडम्बर मात्र हो + पाखण्ड हो । चरित्रहीन भनेका यस्तै मानिस हुन् । डाँका–हरूमा पनि सबभन्दा बढी खतरनाक डाँका यी नै हुन् । खुल्लम खुला गरिने अपराध भन्दा यस्तो खालको अपराध अत्याधिक भयङ्कर, खतरनाक र निन्दनीय हुन्छ । यस्ता अपराधीलाई नै आत्मघाती वा आत्महत्यारा पनि भनिन्छ ।

कर्मत्यागको दार्शनिक अर्थ कर्मको त्याग गर्नु होइन बल्कि कर्मको फल-त्याग गर्नु हो । यस्तो कर्मलाई निष्काम कर्म वा निःस्वार्थ कर्म पनि भनिन्छ । कर्मफलको त्यागको विज्ञान यस्तो छ कि कर्मफलाशक्ति नलिइकन गरिएका कुनै पनि कार्यले मानिसलाई त्यस कार्यबाट हुने सुख, दुःख, लाभ–हानी जस्ता कुनै पनि कुराले असर पार्न सक्दैन, अर्को शब्दमा भन्ने हो भने मोहको त्याग गरेर कर्म गर्नुलाई नै वास्तवमा ज्ञानयुक्त कर्म (फिलोसफिकल) त्याग भनिन्छ । सोझै कर्मको मात्र त्याग गर्नु कर्मको अज्ञानयुक्त (Phisically) त्याग हो । भौतिक रूपले अज्ञानयुक्त कर्मको त्याग गर्दा आफ्नो मात्र नभई अरूको पनि ठूलो हानी हुन्छ । दार्शनिक रूपले गरिएको कर्मफलको त्यागबाट आफ्नो साथै अरूको पनि ठूलो कल्याण हुन्छ । यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि भौतिक रूपबाट गरिएको त्याग अज्ञानता हो भने, दार्शनिक रूपबाट गरिएको त्याग ज्ञान हो । जसले दृढतापूर्वक निष्काम भावले कर्म गर्दछ, त्यस्ताले कर्म गरी कर्मको शुभ फल पनि प्राप्त गर्दछ । त्यसरी प्राप्त गरेको फलमा आसक्त नभएर त्यसलाई प्रसन्नतापूर्वक अरूको कल्याण-को लागि त्याग पनि गर्दछ । त्यस्ता मानिस नै सच्चा रूपमा त्यागी हुन्छन् । कर्म-फलप्रतिको आकांक्षा (मोह) को समाप्तिबाट नै यस्तो मानिसमा कर्म गर्ने दृढ

ईच्छाशक्तिको सृजना हुन्छ। यस्ता मानिस नै आफ्नो स्वरूप (ब्रह्म) मा स्थित भएर कर्म गरिरहेको हुन्छ र उसले कर्म गरेर पनि ऊ कर्म बन्धनबाट मुक्त हुन्छ। जस्तै कमलको फुल हिलोमा उम्रिए पनि स्वच्छ र पवित्र नै हुन्छ त्यस्तै कर्म बन्धनबाट मुक्त रहेको मानिस स्वच्छ र पवित्र भै उसमा चेतन उर्जा जाग्रत हुँदै जान्छ। जति उर्जा बढ्दै जान्छ उति उसमा कार्य गर्ने क्षमता पनि बढ्दै जान्छ। यस्ता कर्मठ मानिसले नै आफ्नो भलोका साथ साथै अरूको पनि भलो गर्दछ। आफ्नो उन्नति गर्दै अरूको उन्नतिमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ। यी तथ्यलाई राम्ररी बुझेर हामी पनि दृढतापूर्वक पुरा शक्ति लगाएर कर्म गरौं, तर फलाशक्तिबाट चाहिं टाढा रहूँ। यस्तो गरेमात्र यो जीवनको अनन्त संतोषको स्वाद चाख्न पाइन्छ। आत्म संतुष्टि भनेको पनि यही हो। परम्संतोषको बाधक, परमानन्दको बाधक र परमात्मभाव प्राप्तिको बाधक एउटै छ र त्यो हो कि कर्मफलमा आसक्तिको भावना अर्थात कामना। त्यसर्थ संतोष लिने हो भने हामीले कामनालाई नछोडी हुँदैन। सँतोष पाउने इच्छा नराखी यदि संभोग गर्ने हो भने, त्यस बखत मानिसले परम्संतोष पाउँदछ। हाम्रा पूर्वजहरूले काम वासनाको रूपमा संभोग (SEX) लाई लिंदैनथे, बरू दानको रूपमा लिन्थे। त्यसैले त्यस बखत संभोगलाई ऋतुदान भनेर स्त्रीलाई गर्भधारण गराउँथे। यसरी काम भोगको दृष्टिबाट नभै दानको दृष्टिबाट संभोग हूँदा परम्संतोष मिल्दछ। कामना, भोग र परिणाम बारे यो अंग्रेजी हरफलाई पनि एकपटक ध्यान दिउँ:—

When the disire is zero
action becomes one (unity)
as a result of it,
the satisfaction becomes infinite,
the achievement of infinite satisfaction
is the achievement of God (God Power)

जुनसुकै पनि कर्म गरेपछि यसको फल स्वभावत: मिल्छ। कर्मको हक नै फल हो। यसरी कर्मबाट हक स्वत: मिल्दछ। हकको मात्रै कुरा गर्ने तर कर्तव्य चाहिं नगर्ने हो भने, हक कसरी मिल्ला? तर आज मानिस कर्तव्य कर्म चाहिं नगर्ने केवल हकमात्र खोज्ने गर्दछन्। यो भन्दा आश्चर्यको कुरा अरू केही होला त? हामीले कर्म अर्थात् कर्तव्य नै अधिकार प्राप्तिका मूल आधार हो भन्ने कुरा राम्ररी बुझ्नु पर्दछ। यो तथ्य आध्यात्मिक वैज्ञानिक भएको नाताले यस सिद्धान्त-लाई श्री कृष्ण भगवानले गीतामा सर्वाधिक जोड दिनु भएको छ। वहाँले यस

सिद्धान्तलाई आफ्नो जीवनमा लागू पनि गर्नु भयो। भागवत गीतामा वहाँले अर्जुनलाई यही तथ्य कुरा सम्झाउँदै भन्नुभयो—

कर्मण्ये वाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफल हेतुर्भूमा ते सङ्गोस्तुस्वकर्मणि ॥ (२/४७)

भावार्थ:—

त्यसैले हामीले पूर्ण समझदारीसाथ इमान्दारीपूर्वक जिम्मेवारीलाई पूरा गर्नै पर्दछ। फल स्वतः प्राप्त हुनेछ। ठीक समयमा विरूवा लगायौं भने, त्यसको रक्षा सुरक्षामा ध्यान पुऱ्यायौं भने ठीक समयमा फल स्वतः लाग्ने नै छ। फललाई उमार्ने होइन, उमार्ने वीजलाई हो, फललाई हुर्काउने होइन विरुवालाई हो। विरुवा हूर्के पछि फल स्वतः लाग्दछ।

कर्मफलमा आसक्ति (Attachment) राख्नेहरूको बुद्धि कर्मकै मोहमा फँस्दछ। यस्तो मोहलाई महिषासुर भनिन्छ। यस्तो मोहमा फँसेको व्यक्ति कर्म गर्न देखी डराउँछ, किनभने उसले आफ्नो शक्ति कर्ममा होइन, कर्मफल आशक्ति (Desire) मा नष्ट, भ्रष्ट पारिसकेको हुन्छ। स्मरण रहोस् आसक्तिले विवेक बुद्धिको चेतन शक्तिलाई नष्ट गर्दछ। आसक्तिका पदार्थले बुद्धिको आँखालाई ढाकेर अंधो बनाईं दिन्छ। यस्तै लाई भैंसी (महिषासुर) बुद्धि भनिन्छ। यसर्थ कर्मफलमा आसक्ति राख्ने बृद्धि भौतिक बुद्धि राक्षसी बुद्धि हुन्छ। कर्म प्रति जिम्मेवारी र समझदारी राख्ने बुद्धि आध्यात्मिक बुद्धि हुन्छ, दैवी बुद्धि हुन्छ। यसलाईई श्वरीय बुद्धि प्रज्ञा र ऋतम्भरा पनि भनिन्छ। ऋतम्भरा बुद्धि भनेको निश्चयात्मिक अर्थात स्थिर बुद्धि हो। मनुष्य जीवनमा कर्मद्वारा ईश्वरप्राप्ति भनेको यही नै हो। यही नै सर्वोत्तम मार्ग हो।

धर्मको वास्तविक स्वरूपः—

परब्रह्म परमात्माका चारकलाहरू (शक्तिहरू) का विषयमा व्याख्या गरिएका माथिका तथ्यहरूबाट हामीलाई अब स्पष्ट हुन्छ कि, जीव (Lower self) ब्रह्म (Higher self) कै अंश भएकोले नै जीवमा पनि ती चार कलाहरू (शक्तिहरू) मौजुद हुँदा रहेछन्। त्यसर्थ यी नै चार कलालाई आफ्नो आफ्नो ठाउँमा सक्रिय राख्नु नै मानव जीवनको कर्तव्य हो। यी चारै कला श-सक्त भएमा मात्रै हाम्रो जीवन सार्थक हुन्छ, अर्थात् हामी मानव जीव भएर पनि ईश्वर तुल्य हुन्छौं यी चारै कलाको समष्टि रूप नै वास्तविक रूपमा धर्म हो। अर्थात् जीवको मुलभूत (Original) चरित्र पनि यही नै हो। यसै सिद्धान्तको ज्ञान र प्रयोगबाट मानव जीव शान्त र उन्नतशील हुन सक्दछ।

पहिलो कला— काल अर्थात् समयको कदर (सुदर्शनचक्र)
दोस्रोकला— भाव अर्थात् सत्यमा निष्ठा (शंख)
तेस्रोकला— चेतन अर्थात् चित्तमा शुद्धि (पद्म)
चौथोकला— कर्म अर्थात् क्रियाशीलता (गदा)

शाश्वत सनातन भनेको पनि यही हो । जो अनादि (सृष्टिको आरम्भ हुनुभन्दा पहिला) पनि थियो, अहिले पनि चलिनै रहेको छ, तथा पछि सम्म पनि चलि नै रहने छ । यही सार्वभौम सिद्धान्तलाई आचरणमा ल्याउनु अर्थात् अनुशरण गर्नु वास्तविक धर्म हो । मानवको सच्चा मानवीय कर्तव्य पनि यही हो । यही नै मानवको सत्चरित्र हो । अरूकुरा सबै मतमतान्तर, वादविवाद तथा सम्प्रदाय-हरूका हुन् ।

यहाँ सनातन धर्मको तात्पर्य अर्थात् सत्य (Absolute Truth) लाई राम्ररी सम्झिएर यदि मानिसले यी शक्तिहरूको प्रयोग गर्ने हो भने, त्यो मानिस आफ्नो मुलस्वरूप 'ब्रह्म' मैं पुगेर आफ्नो जीवनलाई अवश्य नै सफल बनाउँदछ। यही सत्यलाई मानिसले राम्ररी नचिन्दा, नजान्दा, नबुझ्दा तथा अनुभव नहुँदा रूढिवादिता, अन्धविश्वास, कुप्रथा (कुरिती), धार्मिक कट्टरता, उग्रवादिता आदि विसंगतिहरू पैदा हुन गएका हुन् । यस्ता विसंगतिका कारणले गर्दा मानवजातीको दिल र दिमागमा नराम्रो असर पर्दछ । जसको कारणले घर, व्यवहार, परिवार समाज, राष्ट्र र विश्वमा नै दिन पर दिन अनेकानेक विकृति पैदा भै रहेका हुन्। फलत: मानव मात्रमा हुनुपर्ने एकता, प्रेम, शान्ति, सहयोग र उन्नतीको वदला भ्रम भेद, भिन्नता, अनेकता, झुठ, टूटफुट, लुट, गुट, र हिंसा पैदा भएका हुन्। अज्ञानताका कारणबाट खडा हुन पुगेका यीनै कमजोरीहरूलाई मेटाउनाका लागि यस चरित्र विज्ञानको विधान गरिएको हो । ताकि मानवजातीमा ज्ञान रूपी सूर्य चम्कि रहन सकोस् र त्यसको प्रकाशमा उसले सही–सही दिशा पहिल्याउन सकोस् ।

यस चरित्र विज्ञानको अध्ययनबाट मानवको मन मस्तिष्क र व्यवहारमा समझदारी, जिम्वेवारी र ईमान्दारी पैदा भै मानव जीवन सार्थक र सफल हुने कुरा निर्विवाद छ ।

–अस्तु–

"चरित्रशील व्यक्तिले धन र धन्य (शान्ति) दुवै कमाउँछ । चरित्रहीन व्यक्तिले धन त कमाउला, तर धन्य गुमाउँदछ । धन्य विनाको अपार धन पनि उसको पतनको कारण बन्दछ, भने धन्यका साथ प्राप्त थोरै नै धनले पनि व्यक्तिको परम उत्थान गर्दछ ।

श्रीः

ॐ विशुध्दाय नमः

तेस्रो अध्याय

ओंकार दर्शन

ॐ कार–विन्दु–संयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिनः
कामदं मोक्षदं चैव ॐकाराय नमो नमः

भावार्थ

धर्म , अर्थ , काम र मोक्ष प्रदान गर्ने परव्रम्ह परमात्मास्वरूप ओंकार जसलाई योगीजनहरू नाद - विन्दुका साथ नित्य ध्यान गर्छन, त्यस्ता परव्रम्हस्वरूप ॐ कारलाई म वारम्वार नमस्कार गर्दछु ।

परव्रम्ह परमात्मामा विद्यमान निगुर्ण निराकार ऊर्जा, आफ्नो चार कलाको शक्तिद्वारा सगुण साकार व्रम्हमा कसरी परिणत हुन गयो भन्ने वारेमा पहिलो अध्यायबाट हामीलाई छर्लङ्ग भएको हुनु पर्दछ। त्यसै गरी दोस्रो अध्यायमा यिनै चार कलाहरूबाट नै जीवनको मुख्य चार सिद्धान्तहरूको उत्पत्ति भएको कुरा पनि राम्ररी बुझेको हुनुपर्छ । साथै यिनै सिद्धान्त अनुकूल हामी पनि हुनु पर्दो रहेछ भन्ने ज्ञान पनि भएको हुनु पर्दछ ।

अब यो तेस्रो अध्यायमा ॐ कार–दर्शनको वर्णन गरिन्छ । ॐ कार एक यस्तो नाद विन्दु हो, जसलाई जान्नाले तथा जसको स्थितिलाई प्राप्त गर्नाले व्रम्हाण्डको शक्तिहरूको (Cosmic Power) पनि ज्ञान हुन्छ । ॐ कारको ज्ञान भयो भने मानव जीवनको संरक्षण हुनुको साथै जीवनको परम लक्ष्यलाई सुगमता-संगप्राप्त गर्न सकिन्छ ।

जसरी अण्डाबाट चल्ला निक्लनु भन्दा अगाडि अण्डाभित्र जीवका सवै कलाहरू समेटिएर एकै साथ रहेका हुन्छन् । त्यसरी नै व्रम्हको स्थिर अवस्था- (Potential Form) मा व्रम्ह भित्रै व्रम्हका सवै कलाहरू समाहित हुन्छन । त्यस अवस्थामा सत, रज र तम प्रकृतिका यी तीनै गुण पनि सम अवस्थामा व्रम्हमै लीन हुन्छन् । सृष्टिक्रममा सर्वप्रथम सम अवस्थामा रहेका प्रकृतिका यी तीन गुणहरू प्रस्फुटन हुन खोज्दछन् । प्रकृति, प्र भनेको 'प्रकाशरूप व्रम्ह' तथा 'कृति' भनेको कार्य हो । यसरी प्रकृतिको अर्थ हुन आउँदछ :व्रम्हको सृष्टिकार्य' त्यस प्रस्फुटन अवस्थामा एक प्रकारको कम्पन (Vibration) हुन्छ । त्यो कम्पन ध्वनि विशेषलाई नै ॐ भनिन्छ ।

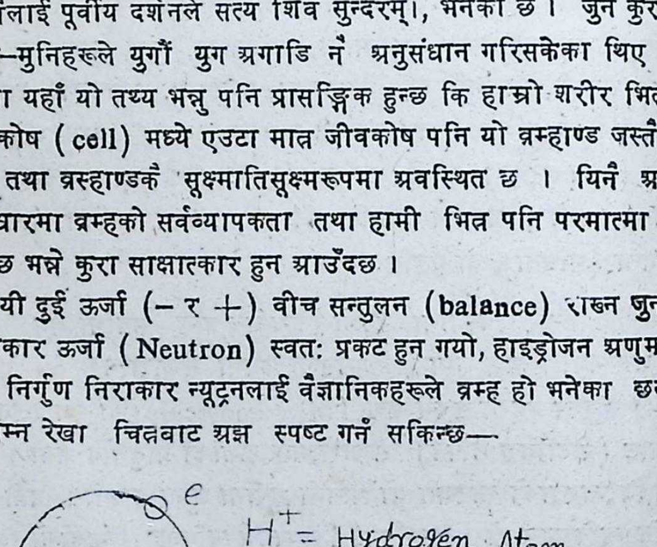
जहाँ पनि जव केही कार्य हुन्छ त्यहाँ अवश्य कम्पन हुन्छ । जहाँ कम्पन हुन्छ त्यहाँ ध्वनि (शब्द) पनि अवश्य हुन्छ । सृष्टि क्रिया पनि एक कार्य हो,त्यसैले सृष्टि सृजनको समय प्रकृति (शक्ति) को स्पन्दनद्वारा उत्पन्न भएको उद्‌घोष ध्वनि (Sound waves), जो हो, त्यही ॐ हो । स्मरणीय छ–शब्द व्रम्ह, अक्षर व्रम्ह, नाद व्रम्ह, प्रणव, उद्‌गीथ अर्थात उच्चस्वरले ध्वनि गर्ने अनाहतनाद (अर्थात ठक्कर नखाई कसैको सहायता विना आफै निक्लने ध्वनि), विन्दु नाद, नाद शक्ति, उमा, पराशक्ति, महामाया, आदिमाया, हंस, आद्यशक्ति, सूल प्रकृति, त्रिपुरा सुन्दरी, स्वयंभुलिङ्ग, हिरण्यगर्भ, प्रजापति, दंवींवाणी, दिव्य लहरीं, दैवी आवाज, अन्तर्आवाज, आकाशवाणी इत्यादि शब्दहरू (नामहरू) व्रम्हरूप ओंकार ध्वनि (ऊजा तरङ्ग) को नै पर्यायवाची शब्दहरू हुन् । अनाहत साधन, नादानुसंधान, नादयोग, लययोग इत्यादि पनि वस्तुतः परम पवित्र, पावन ॐ ध्वनि कै उपासना (साधना) का पद्धति हुन् ।

स्थिर अवस्थामा रहेको निस्पन्दन व्रम्ह ऊर्जामा जव सृष्टि–सृजनाको क्रम शुरू भयो । त्यस कम्पनले कम्पनको क्रममा सकारात्मक (+) र नकारात्मक (—) संयुक्त रहेको सूक्ष्म अणु (Micromolecule) को रूप लिन गयो । त्यस अणुबाट (प्रोटानिक शक्ति) सकारात्मक ऊर्जाको प्रादुर्भाव भयो । गति वा कम्पनको निरन्तरताको कारणले यो आफ्नो धुरीमा घुम्न थाल्यो । यही धुरी केन्द्रविन्दु अर्थात न्यूक्लियस हो । यसैलाई हिरण्यगर्भ भनिन्छ । ऊर्जाको विकल्पको रूपमा नकारात्मक उर्जा (e) Electron) (इलेक्ट्रोन) निस्कियो र सकारात्मक उर्जा प्रोटन र न्यूट्रोन (Proton and Neutron) को वरिपरि मण्डलकार रूपमा घुम्न थाल्यो । यी दुई ऊर्जा (– र +) वीच संन्तुलन (balance) राख्न एउटा तटम्य

ऊर्जा प्रकट हुन गयो । हाइड्रोजन अणुमा रहेको त्यो तटस्थ ऊर्जा (न्यूट्रन) को स्वरूप (Eternal Form) निराकार छ ।

आधुनिक वैज्ञानिकहरूले यस विज्ञानको विश्लेषण र अनुसन्धानको क्रममा यस्तोसम्म पनि भन्न थालेका छन् कि (हाइड्रोजन) अणु भित्र रहेका अनन्त सूक्ष्म कणहरू मध्ये एउटा कण भित्रको इलेक्ट्रोन र प्रोटन पनि यो विशाल व्रम्हाण्ड सरह छ । यी कण भित्रका सूक्ष्मातिसूक्ष्म कण–कणमा पनि यस व्रम्हाण्डको जस्तै दुरीमा सूर्य र पृथ्वी तत्व रहेका छन् । उनीहरू यो पनि भन्दछन् कि जुन सिद्धान्तले यो व्रम्हाण्ड चलिरहेछ त्यही सिद्धान्त त्यहाँ पनि लागू छ । तटस्थ निराकार ऊर्जा न्यूट्रोन भित्र पनि यस्तै अनन्त तत्व छन् । प्रत्येक इलेक्ट्रोन र प्रोटन भित्र रहेका अनन्तकणहरूमा पनि फेरि यस्तै अनन्त इलेक्ट्रोन, प्रोटोन र तटस्थ ऊर्जा मौजूद छन् । यहाँका यी तटस्थ ऊर्जालाई 'मिजोला' भन्दछन्, । यसरी सूक्ष्मातिसूक्ष्म रूपमा जाँदा–जाँदै यस्तो स्थानमा आइपुगिन्छ जहाँ पनि जुनसुकै अवस्थामा पनि यिनै सकारात्मक, नकारात्मक र तटस्थ ऊर्जाले नै कार्य गरिरहेका हुन्छन् यहाँ भन्दा पनि पर के छ त भन्ने कुरामा यिनीहरू भन्दछन्, यहाँ Strange Power अर्थात अनौठो शक्ति छ । यहाँ आएर यिनको व्याख्या पनि रोकिन पुग्दछ । यी तथ्यवाट यो उर्जा अवर्णनीय, , अगम्य, अचिन्त्य भन्ने कुरा स्वत: प्रमाणित हुन पुग्दछ । यसैलाई पूर्वीय दर्शनले सत्यं शिवं सुन्दरम्।, भनेको छ । जुन कुरा हाम्रा पूर्वज ऋषि–मुनिहरूले युगौं युग अगाडि नै अनुसंधान गरिसकेका थिए । यसै सिलसिलामा यहाँ यो तथ्य भन्नु पनि प्रासङ्गिक हुन्छ कि हाम्रो शरीर भित्र रहेका अनन्त जीवकोष (cell) मध्ये एउटा मात्र जीवकोष पनि यो व्रम्हाण्ड जस्तै शक्तिसम्पन्न छ तथा व्रम्हाण्डकै सूक्ष्मातिसूक्ष्मरूपमा अवस्थित छ । यिनै अवर्णनीय तथ्यको आधारमा व्रम्हको सर्वव्यापकता तथा हामी भित्र पनि परमात्मा विराजमान हुनुहुन्छ भन्ने कुरा साक्षात्कार हुन आउँदछ ।

यी दुई ऊर्जा (– र +) वीच सन्तुलन (balance) राख्न जुन एउटा तटस्थ निराकार ऊर्जा (Neutron) स्वत: प्रकट हुन गयो, हाइड्रोजन अणुमा रहेको त्यस तटस्थ निर्गुण निराकार न्यूट्रनलाई वैज्ञानिकहरूले व्रम्ह हो भनेका छन् । यस तथ्यलाई निम्न रेखा चित्रवाट अझ स्पष्ट गर्न सकिन्छ—



हिरण्य गर्भ (Neucleus) को वरीपरी मण्डलाकार रूपमा, अति सघन र निर्वाध गतिमा सकृय भइरहेको उर्जाको कम्पन (vibration) बाट आप से आप एकनाशसंग ध्वनि (Sound) मुखरित हुन्छ । अति वेगले प्रवाहित सूक्ष्म ऊर्जा कम्पनले उत्पन्न गराउने यस ध्वनिलाई नै ॐ भन्दछन् । ध्वनि उर्जा तरंग मण्डललाई आभा मण्डल तथा प्राण मण्डल पनि भनिन्छ । विज्ञ योगीजनहरूले यसैलाई 'चक्र' को संज्ञा दिएका छन् । यस प्रकार सृष्टि निर्माण क्रममा उत्तरदायी परमाणुमा तीन प्रधान कणहरू अ+उ+म तीन अक्षर समाहित छन् । स्मरणीय छ अणु एउटै भएता पनि पछि परमाणुमा ईलेक्ट्रोनको संख्या वढ्दै जाँदा भिन्न–भिन्न पदार्थ बन्न पुग्दछन् । सम्पूर्ण जडचेतन वस्तुको कणकणमा अणु परमाणुको विद्यामानताबाट नै ॐ को सर्वव्यापकता (Omnipresence) को पुष्टि हुन आउँदछ । त्यसैले वैदिक संस्कृतिमा व्रम्ह (ॐ) सर्वव्यापक छ भनिएको कुरा कल्पना नभएर वास्तविक तथ्य हो । विश्व व्रम्हाण्डको मूल पनि यही कण हो । यही नै आत्मन, हो । आत्मा सर्वव्यापक छ तथा सानो भन्दा सानो र ठुलो भन्दा ठूलो छ भन्नुको तात्पर्य पनि यही हो । यूरेनीयम (Uranium – U³⁸ लाई पनि अ+उ+ म कै उत्कृष्ट अभिव्यक्ति को रूपमा लिन सकिन्छ । युरेनीयमलाई फुटाउँदा जुन विस्फोटित उर्जा निस्कन्छ त्यो व्रम्ह (ॐ) को निराकार पक्ष हो । यस परम सत्यलाई बुझे पछि निराकार र साकार पथलाई लिएर उठेका झगडा स्वतः शान्त हुन्छन् । मूर्तिपूजा गर्नु र नगर्नु बीच झगडा पनि अर्थहीन हुन जान्छ । यथार्थमा भन्ने हो भने विश्वामा आज विभिन्न धर्म–धर्म बीच तथा सम्प्रदाय सम्प्रदाय बीचको नर संहारको द्वन्द प्रतिद्वन्द संघर्ष र विवाद पूर्णतः अज्ञानता, अविवेक, चरित्रहीनता र अंध परम्पराको परिणाम हो भन्ने कुरा यही वैज्ञानिक तथ्यले नै स्वतः प्रमाणीत गर्दछ । अतः यस सत्य तथ्यलाई बुझेर मानिसमा जव ज्ञान विवेक, प्रज्ञा, सच्चरित्रता एवं धार्मिकताको जागरण हुन्छ तव त्यस प्रकारको भेद दृष्टि स्वतः समाप्त हुन्छ । स्मरणीय छ– व्रम्ह ऊर्जा अणुरूपमा आउनुमा ध्वनि (Vibration) ले कार्य गरेको हुन्छ । यही ध्वनिलाई लिएर बाइबलमा क्राइष्टका गुरु श्री जोनले "द वर्ड वाज् गड (THE WORD WAS GOD) भनेका छन । विस्फोटित अणुबाट प्रहारीत केन्द्रीय ऊर्जा (Neucleous) सृष्टि निर्माण र ध्वंश गर्न सक्षम हुन्छ। यही केन्द्रीय ऊर्जा विस्तारै–विस्तारै चलिरहँदा सृष्टि निर्माण हुँदै जान्छ अनि यही ऊर्जाले अति तिव्र गति लियो भने सृष्टि विनाश गरिदिन्छ। जसरी गर्भाशयमा रहेको एउटा जीवकोष क्रमशः गुणन हुँदै मनुष्यरूपमा निक्लन्छ तथा जसरी जीवकोष मर्दै जाँदा त्यो सिंगो मानिस नै मर्दछ त्यसैगरी यो केन्द्रीय ऊर्जा मिल्दै जाँदा सृष्टि हुने र विस्फोट हुँदा प्रलय हुँदै जाने हुन्छ । यसैगरी हाम्रो

पञ्च तत्वको शरीरमा रहेको ॐध्वनि ऊर्जाले पनि अनेक रूप लि
हामीलाई उत्थान गर्न वा ध्वंश गर्न पनि सक्षम हुन्छ । यसैकारण हामी आफूम
रहेको यो ऊर्जा शक्तिलाई पनि सु–शिक्षित र चरित्रवान वनी सदुपयोग गर्‍यौं भ
आफ्नो तथा जगतको नै कल्याण हुनेछ तथा चरित्रहीन र अज्ञानी बनी दुरूपयो
गर्‍यौं भने आफ्नो साथैं जगतको पनि ध्वंश गर्ने छौं । हाम्रो सामने पनि यो कुर
स्पष्ट छ कि कोही कोही दुर्जनहरूले यो ॐ ऊर्जा शक्तिको दुरूपयोग गरी सम्मो
हन, वशीकरण, मारण, उच्चाटन आदि जस्ता शक्ति निकालेर अरूलाई दुख: दिने
कष्ट दिने जस्ता दुष्कार्य गरेकाछन । यस किसिमको ऊर्जाको विकृत रूप
'तन्त्र' को दुरूपयोग हो । यसबाट पनि सर्वशक्तिमानता (Omnipotency) क
पुष्टि हुन्छ । सृष्टि (जगत) र त्यसको मूल तत्व वीचको सम्बन्धलाई निर्धारि
सापेक्षतावादको विशिष्ट सिद्धान्त (Special Theory of Relativity) क
अनुसार:

$$E=MC^2$$

यहाँ, E (Energy) = ब्रह्म ऊर्जा (ॐ)

M (Matter) = सृष्टिलगत

र C (Velocity of light) = प्रकाशको गति ब्रह्म तेज हो ।

$$E = MC^2$$

or, $M = E/C^2$ or, $MC^2 = E$

$$\text{ब्रह्मऊर्जा} = \text{सृष्टि} \times (\text{ब्रह्म तेज})^2$$

$$\text{or,}\quad \text{सृष्टि} = \frac{\text{ब्रह्म ऊर्जा}}{(\text{ब्रह्म तेज})^2}$$

$$\text{or,}\quad \text{सृष्टि} \times (\text{ब्रह्म तेज})^2 = \text{ब्रह्म ऊर्जा}$$

अर्थात् ब्रह्म ऊर्जा नै सृष्टिमा परिणत हुन्छ ।

"ब्रह्म तेजद्वारा ब्रह्म ऊर्जा विभाजित हुँदा साकार सृष्टिको विस्तार हुन्छ भने सृष्टिलाई ब्रह्म तेजले गुणन गर्दा सृष्टि फेरि निराकार ब्रह्म ऊर्जामा नै विलीन (समाहित) हुन पुग्दछ । सृष्टि र प्रलय भनेको क्रमश: ब्रह्म ऊर्जामा ब्रह्मतेजको वर्गले भाग र ब्रह्मतेजको वर्गसंग पदार्थको गुणनफल हो ।"

प्रभूको खेल, प्रभूको महिमा, ईश्वरीय इच्छा, भगवानको लीला, प्रभूको माया इत्यादि शब्दहरू यसै सत्यताको सूचक हो । ब्रह्मरुप ॐ को सर्वव्यापकता, सर्व शक्तिमानता र सर्वाधारता यसबाट छर्लङ्ग हुन आउँछ । प्राचीन ऋषिमुनिहरू यस विज्ञानको विज्ञाता थिए ।

ॐ कुनै पनि भाषाको शब्द होइन । यो त एक नैसिर्गक शब्द

हो। यी सर्वव्यापि र सर्वधार्मिक ध्वनि हो। ईशाई तथा मुसलमानले आफ्नो प्रार्थनामा प्रयोग गर्ने आमेन (Amen) र आमिन (Amin) ॐ कै रुपान्तरण (अपभ्रंश) हुन्। त्यस्तैगरी "ॐ पञ्च परमेष्टि वाचर" जैन ग्रन्थमा अनन्त शक्तिको मन्त्र हो भने "ॐ मणि पद्मे हुँ" बौद्ध ग्रन्थको प्रमुख मन्त्र हो। गुरु नानकले "एक ओंकार सतनाम" ॐ लाई विश्व उत्पत्तिका कारण मानेका छन्। त्यसैगरी 'ॐ नमो नारायणाय' आदि आदि अनेकौं मन्त्रहरू यसैमा आधारित छन्। त्यसैगरी "लाहिला हो लिल्ला अला हू अकवर" पनि त्यसै सत्यमा आधारित छ। भगवान श्री कृष्णले गीतामा ॐ ध्वनिलाई यसरी पुष्टि गर्नु भएको छ–"ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म।" यसको अर्थ हो, ब्रह्मको प्रतिपादक यी एउटै अक्षर ब्रह्म ॐ को ध्यान गरौं। वाइवलमा गुरु जोन (Jhon) भन्छन्– "In the begining was the word and the word was with the God and the word was God. The same was in the begining with God. All things Were made by Him and without Him was not made anything that was made." यसको अर्थ हो–"शुरुमा ॐ शब्द थियो। यो शब्द परमात्मा संगै थियो। शब्द नै परमात्मा थियो। शुरुमा ॐ प्रभुका साथै थियो। शब्दबाट नै जगतको सबै सृष्टि रचना हुन थाल्यो। शब्द विना कुनै वस्तु बन्न नै सक्तैन।"

ॐ=अ+उ+म तीन अक्षरको संयोजनबाट बनेको छ। जसको तात्पर्य हो, ज्ञान विज्ञान समस्त क्रियाकलापहरू र सम्पूर्ण सृष्टि तीन शक्ति (त्रि–शक्ति) को रुपमा छ। तीन आयामी ब्रह्मरुप ओंमले विश्व ब्रह्माण्डको विशालतालाई आफैंमा समेटेको छ, जुन कुरालाई तल लेखिएको तालीकाले स्पष्ट गर्दछ:

त्रि–आयाम	अ	उ	म
ईश्वरको त्रिस्वरुप	ब्रह्म	जीव	प्रकृति (माया)
त्रिप्राण	प्राण	अपान	समान
त्रिगुण	सत	रज	तम
त्रिकाल	भूत	वर्तमान	भविष्य
त्रिशरीर	स्थूल	सूक्ष्म	कारण
त्रिताप (त्रि-शूल)	आध्यात्मिक	आधिदैविक	आधिभौतिक
त्रियोग	ज्ञानयोग	कर्मयोग	भक्तियोग
त्रिमन	चेतनमन	अवचेतनमन	अचेतनमन
त्रि ऊर्जा अवस्था	वायु (ग्यांस)	तरल	ठोस
त्रिवेद	ऋग्वेद	सामवेद	यजुर्वेद
त्रिऋण	ऋषि ऋण	देव ऋण	पितृ ऋण
त्रि–देव	वसु	रूद्र	आदित्य

त्रि–आयाम	अ	उ	म
त्रि–देव (पौराणिक)	ब्रह्मा (सृष्टिकर्ता) Force of creation	विष्णु Force of operation	महेश्वर Force of distruction
त्रि-गुरु	माता	पिता	आचार्य
त्रि–शक्ति वा देवी	लक्ष्मी	सरस्वती	काली
त्रि–जीवावस्था	जाग्रत	स्वप्न	सुषुप्ति
त्रि–नाडी	इडा	पिंगला	सुषुम्ना
त्रि–स्वास	पुरक	कुभंक	रेचक
त्रि–शरीर	शरीर	मन	आत्मा
	त्रिपूण्ड	त्रिशूल	त्रिविक्रम
	विश्व	तेजस्	प्राज्ञ
	विराट्	हिरण्य गर्भ	ईश्वर
	जन्म	जीवन	मृत्यु
त्रि–लोक	भू:	भूव:	स्व:
	भूलोक वा पृथ्वी	आन्तरीक्षलोक	स्वर्गलोक
	असुर	मानव	देवता
	दया	दान	दम
	ईच्छा शक्ति	ज्ञान शक्ति	कर्म शक्ति

उपरोक्त क्रियाकलापहरूको संदेश दिने एकाक्षर ब्रह्म ॐ (अ+उ+म) प्लुत धर्मी भएकोले त्रि–आयाममा रहेर पनि त्यस देखि अलग आफ्नै अस्तित्व राख्दछ। देश कालमा अभिव्यक्त (प्रकट) भएर पनि देशातीत छ, कलातीत छ अतएव: ॐ देश र कालको प्रणेता पनि हो। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड ॐ कै अंशमा निहीत भएको कुरा ॐको विन्दु वा प्लुत स्वर (दीर्घ वा तिव्र स्वर) ले उद्घाटन गरिदिएको छ।

यहाँ बुझ्न पर्ने कुरा यो पनि छ कि ब्रह्म यही त्रि–आयाममा अथवा त्रिशक्तिमा चल्दछ; यही नै ब्रह्मको चरित्र हो। जीव पनि ब्रह्म कै अंश भएको हुँदा उसमा पनि ब्रह्मका सबै चरित्र विद्यमान हुन्छन्, तर यदि उसले आफ्नै अंशी (ब्रह्मको) चरित्र भूलेको खण्डमा ऊ चरित्रवान हुन सक्दैन। किनभने चरित्रको अर्थ हो, तीनै कालमा समान रुपले चल्नु अर्थात् ब्रह्मका यही तीन चरित्र अनुरुप चल्नु। चर्को अर्थ हो चल्नु; 'ई' को अर्थ समानरुपले; 'त्र' को अर्थ तीनै कालमा समानरुपले चल्नु हुन आउँछ। अतः ब्रह्म चरित्रलाई बुझेर जसले तद् अनुरुप आफ्नो आचरण वनाउँदछ ऊ नै चरित्रवान हुन्छ। चरित्र निर्माण भन्नुको अर्थ पनि यही हो।

ॐ को अर्को प्रमुख र प्रसिद्ध नाम प्रणव हो। यो ईश्वर वाची नाम

हो । प्रणवको अर्थ हुन्छ, अत्यन्त नवीन । प्र = अत्यन्त (परिस्कृत वा प्रकृष्ट)
नव = नित्य, नवीन ।

अत: ब्रह्मको स्वभाव हुन्छ; जीर्णता (जरा वा मल) रहीत निर्विकार, नित्य नवीन । जसको स्वभावले वृद्धता जस्तो शिथिलता जानेंकै छैन, जो सदा नयाँ नै भै रहन्छ त्यसैले वहाँ प्रणाव हुनुहुन्छ । प्रणव वीज मन्त्र हो । प्रणव मंत्रहरूको राजा हो । भावना विशेषजे भावित (उच्चारीत) प्रणव महामन्त्रले प्रति सेकेण्ड लगभग दशलाख चक्र (Micro circle) को गतिमा उर्जा ध्वनि तरङ्ग (Sound Waves) पैदा गराउँदछ । यसवाट शरीरमा आत्म चैतन्यताको स्थिति उत्पन्न गराउँदछ समस्त वेद मन्त्रको क्षमताको तुलनामा एकाक्षर ॐ को सामर्थ्य वरावर हुन्छ । त्यसैले ॐलाई सम्पूर्ण वेदमन्त्रयरूका समन्वयात्मक संकेतको रुपमा पनि लिएक्षो छ । ॐ सवै वेद मन्त्रहरूको निचोड हो । यसको साधना (उच्चारण)बाट सम्पूर्ण मन्त्रहरू सिद्ध गरिन्छ । कुनै पनि मन्त्रको शुरू र अन्त्यमा ॐ को उच्चारण गर्नुको कारण पनि यही हो । आश्चर्यको कुरा त यो छ कि वेदका तीनै खण्डहरूमा कुल मन्त्रको लगभग दुई गुणा भन्दा वढी संख्यामा ॐ को प्रयोग गरिएको छ । ऋग्वेदमा ८०,०००, सामवेदमा १६,००० र यजुर्वेदमा ४,००० गरी तिनै वेदमा जम्मा मिलाएर १,००,००० (एक लाख) मन्त्र संख्याहरू विभक्त छन् । ज्ञान, उपासना र कर्मकाण्डसंग सम्बन्ध राख्ने यी तीनै वेदको प्रमुख विषय व्रह्म नै हो । वेदका यी तीनै काण्ड क्रमश: अ–उ–ममा समाहीत भएको हुनाले ॐको उच्चारणले तीनै वेद मन्त्रहरूको उच्चारणबाट उत्पन्न हुने विद्युत उर्जा शक्तिको क्षमता राख्दछ । स्मरणीय छ, पाँचपटक ॐको उच्चारणले चार पुरश्चरण पूरा गर्दछ । एक पुरश्चरणको वरावर सवालाख मन्त्र हुन्छ । पुरश्चरण भनेको एक निश्चित आध्यात्मिक इकाई (A Complete Spiritual Unit) हो ।

ॐ तीन अक्षरको संयोजन नएता पनि ती अक्षरहरूलाई छुट्टा– छुट्टै वोलीरहनु पर्दैन अर्थात् वोलिदैंन । किनभने ॐ शब्द होइन; ध्वनि हो । कण्ठबाट एक नाशले ध्वनि उच्चारण गरिरहँदा प्रथम चरणमा जव ओठ खोलिन्छ तव व्राह्मी शक्ति (कुण्डलीनी शक्ति अर्थात पराप्रकृति) स्वाधिष्ठान चक्र हुँदै मणिपुर चक्र तिर अग्रसर हुन्छ र आफ्से आफ् 'अ' ध्वनि निस्कन्छ । दोश्रो चरणमा ओठलाई गोलो पारिन्छ तव व्राह्मी शक्ति प्रति सेकेण्ड १,२१००० कि. मी. को गतिले अनाहत, विशुद्ध र आज्ञाचक्र हुँदै सवस्त्रासार (तालु) मा ठक्कर खान पुग्दछ र स्वत: उ ऽऽऽऽ ध्वनित हुन पुग्दछ । तेश्रो चरणमा जव ओठलाई वन्द गरिन्छ । तव व्राह्मी शक्ति नाशिकारन्ध्र (नाकको प्वाल) हुँदै वाहीर व्रह्माण्डमा प्रकम्पित हुँदै सहजै 'म' गुञ्जित हुन पुग्दछ ।

यसप्रकार अऽऽऽ उच्चारित हुँदा परावस्थाको ज्योतिस्वँरुप व्राह्मी उर्जा जाग्न थाल्दछ। यस जागरणको अवस्थालाई ध्वनिको पश्यन्ति रुप भनिन्छ। उऽऽऽ उच्चारित हुँदा परावस्थाको त्यो उर्जा उर्ध्वरेत हुन्छ। अर्थात माथि चढ्न थाल्दछ। यो ध्वनिको मध्यमा रुप हो। म ऽऽ उच्चारित हुँदा यी उर्जा पिण्ड र व्रह्माण्डमा सक्रय हुन पुग्दछ। यो ध्वनीको वैखरी रुप हो यसरी 'ॐ' ध्वनिको तरंग पिण्डवाट बाहिर हुँदै आकाशतत्व (Ether Waves) मा मिल्दछ। परिणामस्वरुप पिण्ड र ब्रह्माण्डको यो तरङ्ग अन्तत (Infinity) सम्म सर्वत्त व्याप्त हुन पुग्दछ। यो सर्वत्र व्याप्त 'ॐ' ध्वनि नै व्रह्म हो भनेर यजुर्वेदले पुष्टि गर्दै भनेको छ– 'ॐ खं व्रह्म' अर्थात् 'आकाश समान सर्वत्त व्याप्त ॐ नै व्रह्म हो। नारदले व्यासलाई मन्त्र दिंदै यसको पुष्टि यसरी गर्नु भएको छ– ''सर्व खलु ईदं व्रह्मः ना अन्य अस्ति सनातन' अर्थात् भित्र वाहिर सर्वत्त व्रह्म नै व्रह्म व्याप्त छ, यही सत्य सनातन हो, यस देखि वाहेक अर्को सनातन छैन।

ॐलाई एकपटक उच्चारण गरिने समयमा १,७२,००० ध्वनि तरङ्गहरु उत्पन्न हुन्छन्। यी ऊर्जा तरङ्गहरू तेजसको रुपमा परिणत भई स्थूल शरीरको चारै तिर २७ देखि ३७ सेन्टीमीटर सम्मको परिधि वा मण्डल बनाएर फैलन्छन्। यो तेजस् मण्डल नै व्रह्म तेजको आभा मण्डल हो। दिव्य ज्योति (Devine Light) भनेर यसैलाई भनिन्छ। दिव्य शक्ति (Devine Power) भनेको पनि यही नै हो।

नाडीको तीन धडकनको समयको दुरी अ+उ+म यी तीन अक्षरले जनाई रहेको हुन्छ। ॐ को एक उच्चारणमा एक लाख वहत्तर हजार (१,७२,०००) तरङ्गहरू (Vibrations) को उत्पत्ति हुन्छ। यस प्रकार एक पटक 'ॐ' उच्चारण गर्दा लगभग १.१४×१०^{-२८} Joule अर्थात ७.१२×१०^{-१०} eV (Electron Volt) को शक्ति उत्पन्न हुन्छ। जसलाई तलको हिसावद्वारा स्पष्ट पार्न सकिन्छ:

E=hr
E=Energy
h=Planks Constant
r=Frequency of light

$$E = ६.६२ \times १०^{-३४} \text{ Js} \times १,७२००० H_2$$
$$= १.१४ \times १०^{-२८} \text{ Joule}$$
$$= ७.१२ \times १०^{-१०} \text{ eV}$$

स्मरणीय छ, प्राणीको मृत्युको पूर्ण जानकारीको आधार चेतनशक्ति (आभा मण्डल) नै हो न कि हृदयको ढुकढुकी वन्द हुनु तथा मस्तिष्कका कोशिकाहरूको निष्क्रियता र नाडी गति वन्द हुनु । मृत्यू अवस्थामा आभा मण्डल क्षीण हुँदै जान्छ र मृत्युसंगसंगै समाप्त पनि हुन्छ । आभा मण्डल (धनञ्जय प्राण) समाप्त नभएसम्म प्राणीको मृत्यु हुँदैन। यही कारण हो कि कतिपय मानिसहरू मृत्यू घोषित भै सकेर पनि व्युँझेर आउँदछन् । यस अवस्थामा हामीले थाहा पाउनु पर्ने कुरा के भने नाडी गति बन्द भएको तीन घण्टासम्म व्यक्तिलाई चलाउनु, डुलाउनु, अगाडि पछाडि झुकाउनु, रुनु, कराउनु, अशान्त र शोकपूर्ण वातावरण पैदा गर्नु हुँदैन । यस अवस्थामा उसको कानमा लगातार ॐ ध्वनि उच्चारण गरिदिनु पर्दछ । ॐ को उच्चारणबाट मर्न लागेको मानिसमा रहेको प्राण शक्ति अर्थात् आभा मण्डल स्वस्थ हुँदै आउँदछ । यस्तो वातावरणमा मर्न लागेको मानिस पनि ब्यूँझिदै आउन सक्छ भने नकारात्मक वातावरणले आभा मण्डललाई दुषित वा क्षीण गराउँदछ र बाँच्ने सम्भावना भएको मानिस पनि मर्न सक्छ ।

तेजमण्डललाई निम्न लिखित नामहरूले पनि पुकारिन्छ: औरा, आभामण्डल, प्राणमण्डल, व्रह्म मण्डल, प्रभा मण्डल, आकाश मण्डल, आध्यात्मिक शरीर ज्योतिमण्डल, प्रकाश मण्डल, प्राणमय शरीर इत्यादि ।

जसरी अग्निको दर्शनबाट त्यसको तापशक्तिको अनुभव हुन्छ; त्यसैगरी तेजमण्डलको दर्शनबाट तेज शक्तिको पनि अनुभव मिल्दछ । तेजोमय विशुद्ध मण्डलको शक्तिको अनुभवबाट नै चित्तले अति शान्ति, परमानन्द. शीतलता, स्वतन्त्रता, धीरता, मृत्युको घडीमा अविचलता (निर्भयता) को अनुभव प्राप्त गर्दछ । यो नै सत् चित् र आनन्दको अवस्था हो । यो नै निर्गूर्ण निरञ्जन निराकार र ॐ कारको विशुद्ध अनुभूति हो, दर्शन हो । भगवान प्राप्ति भनेको पनि यही हो ।

औरा-विज्ञान

(AURA-SCIENCE)

यसरी तेजमण्डलले हाम्रो जीवनमा कत्ति महत्वपूर्ण स्थान राख्दो रहेछ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ । यसको सम्बन्धमा विशेषत: वैज्ञानिक अनुसन्धानहरू पनि भएका छन्, जसबाट निस्किएका तथ्यहरू पनि केही जान्नु सान्दर्भिक हुनेछ । यसै सन्दर्भमा तल उल्लेख गरिएका 'औरा विज्ञान' अध्ययन गरौं:—

जीवित शरीरको वरिपरि अस्तित्व राख्ने यस व्रह्म तेजको सत्यतालाई

विज्ञानले पनि प्रमाणित गरिदिएको छ । दिव्य पुरुष देखि लिएर कुनै पनि साधारण व्यक्ति सम्मको स्थूल शरीरको वरिपरि यो मण्डल प्रकाशित भएको हुन्छ । यसैलाई आभा मण्डल (**AURA**) भनिन्छ । तर यसको दर्शन र अनुभवबाट अधिकांश मानिस अनभिज्ञ छन् ।

डा. वाल्टर किल्नरले स्वेक्ट्रामाइनको लेप लगाएको दुईवटा काँचका स्क्रिन (शिशा विशेष) को सहायताले औरालाई सफलतापूर्वक प्रयोग गरे । अन्य थुप्रै प्रयोगहरूबाट उनले औराको मान्यतालाई प्रत्यक्ष प्रमाणित गराउनुका साथै उनले यसको माध्यमबाट रोग निवारणको तरिका पनि सुल्झाएका छन् । ब्रह्म चिकित्सा भनेको नै यही हो । औराको अर्थलाई राम्ररी बुझ्न अर्थात् त्यसको साक्षात दर्शन र अनुभव गर्नका लागि ध्यान (Meditation) को परम आवश्यकता भएको तथ्यको उद्घाटन पनि गरिदिए । ज्ञातव्य छ, ऋषिमुनिहरूले 'प्राणायाम' को विधान यसै औरा अर्थात् प्राण शक्तिद्वारा स्वास्थ्यलाभ गर्नका लागि गरेका हुन् । आहार विहार, भावना विचार, मनोसंवेग, पुरानो संस्कार तथा रक्तको शुद्धता अनुसार औरा तमोगुण, रजोगुण, र सत्वगुणमा परिवर्तित भै रहन्छ । रोगी व्यक्तिको दुर्वल औरा हुन्छ भने स्वस्थ व्यक्तिको सबल । तनावमुक्त, प्रसन्नचित्त र यम नियमको पालन गरेर साधनामय सात्त्विक जीवन शैलीमा रहने मानिसको हल्का र निलो औरा हुन्छ । यस्तो व्यक्तिको औराले आकाश तत्व (Ether Waves) संग एकाकार भई ब्रह्माण्ड (अनन्त) सम्म फैलन्छ । त्यसैले तपोमय दिनचर्या भएका ऋषिमुनिहरूले स्वतः आफुलाई र वरीपरीको वातावरणलाई समेत स्वच्छ राख्दै एकै स्थानमा रहेर पनि ब्रह्माण्डलाई पवित्र गराउँदथे ।

ॐ कारको जप गर्ने विधि

ॐ कारको जप, उच्चारण वा अभ्यास गर्ने साधकले आफ्नो अनुष्ठान शुरू गर्नु भन्दा पहिले सर्वप्रथम ॐ को भावार्थ, वास्तविकता, विसाल र सर्वशक्तिमानतालाई हृदयंगम् गर्नु परम आवश्यक छ ।

ॐ शब्द नभएर ध्वनि भएकोले यसलाई छुट्टाछुट्टै बोलिरहनु पर्दैन । ओठलाई खोल्दा, गोलो पार्दा र बन्द गर्दा स्वतः ॐ ध्वनित हुन पुग्दछ । यही ॐ उच्चारण गर्ने वैज्ञानिक विधि हो । अऽऽऽ उच्चारण गर्दा चित्तले मूलाधार र स्वाधिष्ठान चक्रमा अग्निको ध्यान; उऽऽऽ उच्चारण गर्दा मणिपुर र अनाहत चक्रमा तेज (सूर्य) को ध्यान र मऽऽऽ उच्चारण गर्दा विशुद्ध र आज्ञा चक्रमा चन्द्रको (शितलता) को ध्यान गर्नु पर्दछ ।

ॐ ध्वनि मुखबाट मात्र न भएर हृदयाकाश र कण्ठबाट समानरूपमा निकालिनु पर्दछ । चारै तिर गुंजायमान हुने गरी उच्च, दीर्घ र मधुर स्वरमा

(ठूलो, लामो र मीठो स्वरमा) ध्वनि उच्चारित भएको हुनुपर्दछ । अभ्यासको अन्तरालमा व्यष्टि मन (Individual Mind) ले ॐको सर्वव्यापकता, सर्व-शक्तिमानता, अनन्तता, असीमता, परम आनन्द र पूर्णताको सतत् ध्यान गर्नु पर्दछ । यस महान पवित्र ध्वनिलाई रौं रौं, नशा नशामा, यत्रतत्र सर्वत्र लगातार रूपमा गुञ्जायमान भएको निरन्तर अनुभव गरी त्यस दिव्य ध्वनि तरङ्ग (दिव्य लहरी) मा नै आफूलाई तरङ्गित भएको अनुभव गर्नु पर्दछ ।

ॐ साधनामा ॐको पहिलो मात्रा अ, दोश्रो मात्रा उ तेश्रो मात्रा 'म' को जप सफल पार्नका लागि हामीले निम्न लिखित कुराहरूमा पनि ध्यान पुऱ्याउनु नितान्त आवश्यक छ । स्मरणीय छ, ॐ साधना आत्मदर्शन (Self Realization) गर्ने साधना भएकोले धेरै श्रद्धा पूर्वक लगनशील भएर साधनामा लाग्नु पर्दछ ।

स्मरणीय छ अ+उ+म यी तीन अक्षरको आ–आफ्नै महत्व छन् । यिनै अर्थलाई कार्यरूप दिनकालागि अर्थात् ॐ जप साधनालाई सफल पार्नका-लागि अलग अलग रूपमा अनुशासनहरू पनि देखाइएका छन् । जस्तै 'अ' पृथ्वी तत्त्व र जल तत्त्व (सृष्टि तत्त्व) को सुचक हो भने उ अग्नि र प्राण तत्वको द्योतक हो; यसै गरी 'म' आकाश अर्थात् जीव तत्वको सूचक भएकोले यहाँ ॐ साधनाका लागि पालन गर्नुपर्ने अनुशासन पनि क्रमिक रूपले मिलाएर राखिए-को छ । 'अ' पृथ्वी र जलतत्व भएकोले यसमा शरीर शुद्धि–संशोधन सम्बन्धी अनुशासन पर्दछ । 'उ' अग्नि र प्राण तत्व भएकोले मन तथा बुद्धि सम्बन्धी र म आकाश तत्व भएकोले आत्मा शुद्धि सम्बन्धी कुराहरू पर्दछ ।

यसप्रकार ॐ साधनामा तीनै स्तर (शरीर, मन र आत्मा) मा अनु-शासनको पालन गरी हामीले हाम्रो ध्यान क्रमश: पृथ्वी र जलतत्व अर्थात् शरीर-बाट माथि उठेर प्राणतत्व मनमा पुग्ने र मनबाट माथि उठेर आकाश तत्व अर्थात् आत्मामा पुगेर आत्मालाई पनि पार गरी सहस्रार अर्थात् अनन्त ब्रह्ममा स्थित हुनु नै षट्चक्र भेदन गर्नु हो ।

षट्चक्र भेदनको तात्पर्य

पहिलो मात्रा 'अ' को जप सफल पार्नका लागि

(क) नाडी शुद्धि, स्वास शुद्धि, रक्त शुद्धि तथा योगासन र प्रणायामद्वारा शारीरिक र मानसिक स्थिरता प्राप्त गर्नुपर्दछ ।

(ख) इडा पिङ्गला दुवै स्वर खोल्नु, कण्ठ र गलामा कफ रहन नदिनु, आन्द्रामा अनावश्यकरूपमा मल एकठ्ठा हुन नदिनु र वात–पित्त–कफ बीच सन्तुलन कायम राख्नु परम आवश्यक छ ।

(ग) कर्मेन्द्रिय द्वारा मनको पवित्रतालाई नराम्रो असर पर्ने कुनै कार्य गर्नु हुँदैन ।

दोश्रो मात्रा उ को जप सफल पार्नका लागि

(क) दुःख, चिन्ता र तनावमुक्त रही चित्तमा काम क्रोध लोभ मोहादि विकार- हरूलाई कुनै स्थान दिनु हुँदैन । आलस्य, प्रमाद र निद्रालाई पूर्णतया वशमा राख्नु पर्दछ ।

(ख) मानसिक विकृतिहरू जस्तै–भय, भ्रम, शङ्का–संशय, चिडचिडाहट, चञ्चलता, उच्छृङ्खलता, उग्रता, सनकीपन, अश्लील चिन्तन इत्यादिबाट मन, बुद्धि र चित्तलाई सुरक्षित राख्नु पर्दछ ।

(ग) दृढ संकल्प शक्ति, प्रबल भावना शक्ति, आत्मविश्वास र एकाग्रतालाई कायम राख्नु पर्दछ ।

तेश्रो मात्रा 'म' जप सफल पार्नका लागि

(क) श्रद्धा, निष्ठा, विश्वास, समर्पण भाव तथा सम्मान र भक्तिको भावलाई सदैव जगाई राख्नु पर्दछ ।

(ख) प्रफुल्लता, प्रसन्नता, संयम, धैर्य, स्थिरता, प्रशान्ति र आनन्दको वृत्तिमा रहनु पर्दछ ।

(ग) ब्रह्मचर्यको पूर्णरूपले पालना गर्नु पर्दछ ।

(घ) धारणा शक्तिद्वारा उपरोक्त दिव्य गुणहरूलाई धारणगरी निराकार अर्थात् चारित्रिक चेतना (Character Consciousness) मा अवस्थित (समाधिस्त) हुनुपर्दछ ।

स्मरणीय छ, माथि बताईएका अनुशासनमा रही ॐ ध्वनिको उच्चारणको अभ्यास गर्ने व्यक्तिले आफूलाई निराकार स्थितिमा बिलीन गराउन कैही बेर लाग्दैन । त्यस अवस्थामा आत्माले शरीर, इन्द्रिय, मन र बुद्धिलाई बिर्सेर आत्मा प्रति नै सचेत हुन पुग्दछ । आत्म आक्षात्कार (God Realisation) भनेको यही स्थिति हो । निर्विकल्प समाधि, परमहंश स्थिति, योगारूढ हुनु, स्थित प्राज्ञता, प्रशान्त भाव (Temperance) इत्यादि भनेको पनि यही नै हो ।

–अस्तु–

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो
देवस्य धिमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ।।

भावार्थः– "हे श्रद्धेय परब्रह्म परमात्मा ! सम्पूर्ण सगुण साकार र निर्गुण निराकार जगतका आधार! समस्त अज्ञानतारूपी दुःखबाट छुटाएर ज्ञानरूपी आनन्द प्राप्त गराउने; हजुर यस्ता वरण गर्नयोग्य विशुद्ध तेजोमय चेत्तन ! मेरो बुद्धिमा बास गर्नु होस् । यो हजुरको चरणकमलमा आएको अल्पज्ञ जीवलाई सदैव जीवनका चार मुख्य सिद्धान्तहरूमा (समयको सदुपयोग, सत्यमा निष्ठा, चित्त शुद्धि र कर्मशीलता) आधारित जीवको जुन मुख्य धर्म हो, त्यस तर्फ प्रेरित गर्दै रहने कृपा बक्सियोस् ।"

गायत्री मन्त्रमा व्यक्ति, जीवात्मा (Individual Self) का साथ कर्म, उपासना, ज्ञान र प्रार्थना चार काण्डहरू पनि समाहित छन् । स्मरण रहोस– यसमा जति शक्ति र सामर्थ्य छ, त्यत्ति अन्य कुनै मन्त्रहरूमा छैन । गायत्री विशेषतः प्राण शक्तिको मन्त्र हो । प्राणायामद्वारा यस प्राण शक्तिलाई (सवितालाई) प्राप्त गरिने भएको हुँदा प्राणायाम गायत्री मन्त्रको व्यवहारिक पक्ष (Practical Aspect) हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने गायत्री भनेकै प्राण शक्ति (Vitality) हो । यसैलाई दिव्य शक्ति (Divine Power) भनिन्छ । दिव्यशक्ति भनेको असीम शक्ति हो । यो शक्तिले गर्न नसक्ने केही हुँदैन ।

ओंमकारका तीन शक्ति अ+उ+म कै रूपमा रहेको अणुशक्ति कत्तिको शक्तिशाली हुन्छ भन्ने तथ्यबारे हामीले यस अघिको ॐ कार दर्शनको व्याख्याबाट बुझिसक्यौं । आजको विज्ञानले पनि आणविक शक्तिको प्रयोगगरेर देखाइसकेको छ । आणविक शक्तिले गर्नलागेको विध्वंशलाई कसरी रोक्ने भन्ने तथ्यको अनुसंधानको सिलसिलामा आज वैज्ञानिक पनि यही गायत्रीको सूत्रमा आएर आफ्नो खोजीको टुङ्गो लगाउन लागेका छन् । गायत्रीको असीम शक्ति हुने कुरा तिनीहरूले पनि बुझ्न थालेका छन् । यो कुरा त स्वतः सिद्ध हुन्छ कि कुनै कुरा जत्ति सूक्ष्म हुन्छ उत्ति नै त्यो बढी शक्तिशाली हुन्छ भन्नेकुरा सर्वविदित छ । अणुबिस्फोट हुँदा उत्पन्न शक्ति अति सूक्ष्म भएतापनि यो साकार अणुकै जड रूप हो । यो सूक्ष्म रूपको जड शक्तिलाई संहार गर्ने शक्ति गायत्रीको आत्मज्योति निराकार चेतन-शक्तिमा विद्यमान छ । गायत्री शक्तिले त्यो आणविक शक्तिलाई सजिलैसँग दबाई दिन्छ । यसरी गायत्रीको महत्व र शक्ति कस्तो महान रहेछ भन्ने कुरा यस तथ्यबाट

प्रमाणित हुन्छ । यसरी यो कुरा स्पष्ट रूपमा भन्न सकिन्छ कि आणविक शक्तिको विकल्प नै गायत्री शक्ति हो । यस तथ्यलाई हामी हाम्रै जीवनमा पनि प्रयोग गर्न सक्छौं । गायत्री मन्त्रको महिमामा गायत्री मन्त्र जप गर्दा रोगहरू नाश हुन्छन् । मानिस स्वस्थ र दीर्घजीवि हुन्छ । वृद्धताबाट छुटकारा मिल्दछ; मानिस अजर हुन्छ, आदि जस्ता गुणहरू पनि बताइएका छन् । यी कुरा काल्पनिक होइनन्, तथ्य हुन् । जसरी विश्व विनाश गर्न सक्ने क्षमता भएको जडतत्वमा रहेको अणु-शक्तिको विकल्पको रूपमा निराकार गायत्री शक्ति आएको छ, त्यसै गरी मानव शरीरका जडतत्वहरूलाई विनाश हुनबाट रोक्न सक्ने परम् शक्ति पनि यही गायत्रीमा निधमान छ । जस्तै मानव शरीरको बनोट केवल कोशिकाहरूको जोडबाट तयार भएको भन्नेकुरा त हामीले बुझिसकेका छौं त्यस्तै अब मानिस शरीरलाई साधारणतः चार (४) अवस्थामा राखेर विचार गरौं—

(१) गर्भावस्था:– पति भित्र रहेको एउटा जीव कोष पत्नीको गर्भमा रहँदा त्यो कोष गुणात्मक हिसाबले बढ्न थाल्दछ र एउटा सिङ्गो बच्चाको रूप लिएर पैदा हुन्छ । त्यो बच्चामा पनि यी कोषहरू (Cells) क्रमशः बढ्दै जान्छ र युवावस्थामा पुग्दछ ।

(२) युवावस्था:– युवावस्थामा ती कोषहरूका बढ्ने गति केही कम हुन थाल्छ । यस अवधिमा मानिसको अवस्था समान जस्तो देखिन्छ ।

(३) वृद्धावस्था:– त्यस पछि वृद्धावस्थासम्म पुग्न थाल्दछ । यस अवस्थामा जीव कोषहरूको मर्ने संख्या बढ्छ । जती बढी संख्यामा यी जीवकोषहरू मर्छन्, उति चाँडो मानिस वृद्ध, रोगी र दुःखी हुन थाल्दछ ।

(४) मृत्यु अवस्था:– जीवकोष पूर्णरूपेण समाप्त भए पछि मनुष्य मृत्यु प्राप्त गर्छ ।

वृद्धावस्थामा यदि हामीले जीवको संहार गर्ने क्रमलाई रोक्न सक्यौं भने हामी निरोगी, दीर्घजीवी र सुखी हुन सक्ने छौं । स्मरणीय छ; हामी भित्रका जीवकोषहरू मर्नाको मूलकारण पनि हामी भित्रै मौजुद आणविक शक्ति नै हो। यो आणविक शक्तिलाई परास्त गर्न सक्ने शक्ति के छ त ? उही गायत्री शक्ति। हामीले बुझिसकेका छौं कि हाम्रो पिण्ड (देह अर्थात् शरीर) र ब्रह्माण्डका तत्व-हरू सबै उस्तै र एउटै छन् । यसरी बाहिरी आणविक शक्तिको विकल्प गायत्री शक्ति भए झैं हाम्रो देहको अवस्थामा पनि यही गायत्री शक्तिले विकल्पको कार्य स्वतः गर्दछ । यसरी गायत्रीको शक्तिले हाम्रो शरीर स्वस्थ राख्न, निरोगी र

दीर्घायु राख्न समेत महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने यस महामंत्रको रहस्यलाई राम्ररी बुझेर यस मन्त्रको प्रयोग, उपयोग तथा सदुपयोग गरौं ।

गयाको अर्थ हुन्छ–प्राण । त्री को अर्थ तीन । गायत्री मन्त्रमा भू भूव: स्व: क्रमश: अ+उ+म नै हो जसले प्राण, अपान र व्यानलाई बुझाउँदछ । 'भू' भनेको मूलाधार र स्वाधिष्ठान चक्र, गुदद्वार र लिङ्ग क्षेत्र); भूव भनेको मणिपुर र अनाहत चक्र (नाभि र हृदय क्षेत्र); स्व: भनेको विशुद्ध र आज्ञा चक्र (कण्ठ र भ्रू मध्य क्षेत्र) हो ।

ब्रह्म गायत्रीको साकार, निराकार र विशुद्ध गरी जम्मा तीन पक्ष छन् । गायत्री जपेर पनि गरिन्छ र जप रहीत पनि । जपयुक्त गायत्री साकार गायत्री हो भने जपमुक्त निराकार गायत्री हो । जपयुक्त र जपमुक्त (जपा र अजपा) गायत्रीभन्दा माथिको केवल विशुद्ध अवस्था वा सो अवस्थामा रहनु विशुद्ध गायत्री हो । भू भुव: स्व: गायत्रीको साकार पक्ष हो भने 'सोऽहं' त्यसको निराकार पक्ष हो । 'भू भुर्व: स्व:' को जप र 'सोऽहं' को वोध भन्दा परको विशुद्ध अवस्थामा रहनु विशुद्ध गायत्रीको पक्ष हो । त्यसैले ब्रह्म गायत्रीको साकार, निराकार र विशुद्ध गरी तीन पक्षहरू छन्, जसको अलग अलग विज्ञान तल उल्लेख गरिएको छ ।

साकार गायत्री :

गायत्री मन्त्रमा शब्द र भावको युक्तिपूर्ण गठन गरिएको छ । गायत्री मन्त्रको अर्थ र भावयूक्त उच्चारणले सूर्यको किरण चाहे विपरित दिशामा नै प्रवाहित भएको किन नहोस्, सो किरणको शक्तिलाई खिचेर ल्याउँदछ । भावना विशेषले उच्चारित गायत्री मन्त्रले एक लाख दश हजार तरङ्ग (Waves) को प्रसारणको क्षमता राख्दछ । यत्तिको सामर्थ्य अन्य कुनै पनि मन्त्रहरूमा छैन । यो तरङ्ग (Waves) वाट शरीरको चारै तिर २७ देखि ३७ सेन्टिमिटर सम्मको परिधिमा सूर्यको प्रकाशको किरण प्रवाहित हुन्छ । यसलाई औरा अर्थात् आभा-मण्डल भनिन्छ । आभामन्डलको तेज (तेजस्) नै भर्ग हो । सविता पनि यही हो । स्मरण रहोस् गायत्री कवच भनेर पनि यसैलाई भनिन्छ । यो कवचले व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक र सामाजिक हर स्तरमा हर क्षण सुरक्षा प्रदान गरिरहेको हुन्छ । रोग निरोधिनी शक्तिको वृद्धि गरी आयु पनि बढाउँदछ ।

गायत्रीको जपबाट शरीरको कोष कोषमा विद्युत् शक्ति र ताप उत्पन्न हुन्छ । रौं रौं क्रियाशील हुन्छन् । यस अवस्थामा मानवले आफूमा दिव्य शक्ति

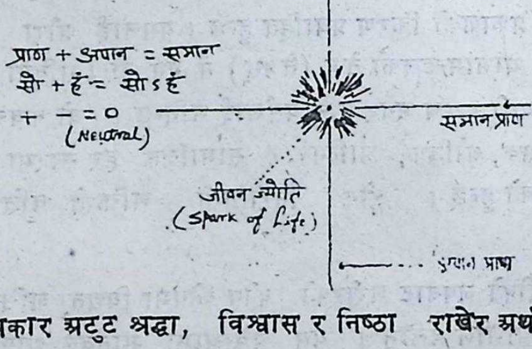
(Divine Power) को संचार तो अनुभूति प्राप्त गर्दछ । भगवानको अनुभूति भनेको पनि यही हो । आधुनिक युगको वैज्ञानिक डा० हार्वर्ट स्टेङ्गलेले पनि गायत्री मन्त्रको लगातार रूपमा भावपूर्ण जपबाट शरीरको वरिपरी विशेष परिधिमा प्रशारण हुने तेज (तेजस्) ले पिन्ड लगायत प्राणी जगतलाई विशुद्ध रूपमा प्रभावित पार्ने अनुसन्धानात्मक तथ्य प्रकाशमा ल्याएका छन् ।

निराकार गायत्री :

साकार गायत्रीको सुन्दर गति प्राप्त भए पछि त्यसलाई निराकार रूपमा पनि अघि बढाउन सकिन्छ । अर्थात् जपिने गायत्रीको पूर्णता पश्चात अजपा गायत्रीको अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

हामीले लिने गरेको प्रत्येक श्वासले 'सो' र छोड्ने स्वास ले 'हं' ध्वनि स्वतः उत्पन्न गरि राखेको हुन्छ । श्वास र प्रश्वासबाट सहजै रूपमा उत्पन्न ध्वनि 'सोऽहं' ले म त्यो (आत्मा) हुँ भनी सतत् घोषणा गरिराखेको छ । यो नै गायत्रीको अजपा पक्ष हो । यसैलाई अजपा गायत्री भनेर भनिन्छ । 'सोऽहं' को विपरित 'हंशऽ' हुन्छ । हंश को अर्थ पनि उही आत्मा नै हो । स–ो=सः+हं=हंस ।

भित्र गएको स्वास 'सो' मा प्राण विद्यमान छ । बाहिर आउने श्वास 'हं' मा अपान प्राण विद्यमान छ । 'सो' रूपी स्वास र 'हं' रूपी स्वास (प्राण र अपान प्राण) जब नाभि स्थानमा ठक्कर (strike) खान पुग्दछ; तब त्यहाँ समान प्राण [सोऽहं] उत्पत्ति हुन्छ । यसैलाई 'जीवन–ज्योति (Spark Of Life)' भनेर भनिन्छ । जीवनी शक्ति (Vital Power) भनेको पनि यही हो । शास्त्रमा यसलाई विष्णु भगवान्को नामले पुकारिएको छ । स्मरणीय छ, वैश्वानर नाम पनि यसैको हो । तलको रेखा चित्रले यस तथ्यलाई अझै सरल पार्ने छ ।



यस प्रकार अटुट श्रद्धा, विश्वास र निष्ठा राखेर अर्थपूर्ण र भावयुक्त

भएर ब्रह्म गायत्री मन्त्रको साकार वा निराकार रूपमा नियमित जप गर्ने व्यक्तिको (व्यष्टि प्राण) ले सूर्य (समष्टि प्राण) सँग योग गर्दछ । तसर्थ यस योगले जीवलाई मन, इन्द्रिय र शरीरको नकारात्मक प्रभावबाट छुटाई उसमा सकारात्मक उर्जा पैदा गराउने र हर क्षण कल्याणकारी शुभ कार्य तिर प्रेरित गर्दै त्यसकार्यमा उसलाई सफलता पनि प्राप्त गराउने बन्दनीय गायत्रीको उपासना गर्नुको मुख्य कारण पनि यही हो । अतएव: ब्रह्म गायत्री सर्व कल्याणकारी र पुज्य छ । यसमा कुनै सन्देह छैन । गायत्री मन्त्रको जपबाट पूर्णता (Complete Personality) प्राप्त हुने भएकोले यसलाई महाविज्ञान पनि भनिन्छ ।

विशुद्ध गायत्री :

जपा र अजपा गायत्रीभन्दा माथि उठेर विशुद्ध अवस्थामा स्थित रहनु नै विशुद्ध गायत्री हो । यस अवस्थामा न त साकार गायत्रीको जप र जप विधिको आवश्यकता हुन्छ, न निराकार अजपा गायत्रीमा जस्तो सोऽहं रूप अहंकारको बोध नै रहन्छ । यो विशुद्ध एवं पूर्णत: उन्मुक्ति अवस्थाको यात्रा हो । यो गायत्री जप गर्ने अधिकार सबैलाई छ । कुनै किसिमको जाती, वर्ण लिङ्ग भेद गायत्री जपको लागि छैन । सबै स्वतन्त्र रूपले आत्म कल्याणार्थ आफ्नो स्थिति अनुरूप गायत्री अपनाउन सक्तछ । स्मरणीय छ, गायत्री प्राण शक्ति हो भन्ने कुरा त हामीले व्याख्या गरि सक्यौं । प्राण शक्तिलाई जगाउने, प्राण शक्ति शुद्ध गर्ने अधिकार प्रत्येक प्राणीलाई समान रूपले हुने कुरामा कुनै वादविवाद गर्ने ठाउँ नै छैन । आफ्नो जीवनलाई कल्याणमय बनाउने सबैको अधिकार छ ।

गायत्री मन्त्र जप गर्ने विधि

गायत्री मन्त्र जपको लागि जुन विधान छ, त्यही विधान अरू सबै मन्त्रका लागि पनि लागू हुन्छ । गायत्री मन्त्र जप गर्ने साधकले सर्वप्रथम गायत्रीको विज्ञान, भाव र यसको सर्वव्यापकता तथा सर्व शक्तिमानताको राम्ररी ज्ञान गरी त्यसलाई बुद्धिमा धारण गर्नु पर्दछ । श्रद्धा, प्रेम, विश्वास धैर्य, आस्था निष्ठा र भक्तिपूर्वक गरेको गायत्री जप नै सफलता र सार्थकताको द्योतक हो । श्रद्धा, भक्ति र निष्ठाको अभावमा गरिएको जप जतिसुकै गरे पनि निरर्थक हुन्छ । चित्तशुद्ध गरेर जप गर्दा वढी प्रभावशाली हुने हुँदा गायत्री जप गर्न बस्नुभन्दा अगाडि केही बेर प्रणायमको अभ्यास गरेर गर्नु अति उत्तम हुनेछ ।

गायत्री मन्त्रको जप ॐ बाट नै शुरू हुन्छ । त्यसैले ॐ जप विधि जस्तै गायत्री जपमा पनि 'भू र्भूव: स्व: ' को उच्चारण गर्नु पर्दछ । स्मरणीय छ, भूर्भूव: स्व: नै प्रतीक हो 'अ' 'उ' र 'म' । ॐ कै व्याख्या हो भू र्भूव: स्व: ।

भूर्भूव:स्व: मन्त्र जप्दा समष्टि रूपमा अर्थात् ब्रह्माण्डको रूपमा भूलोक, अन्तरिक्ष लोक र देवलोकमा ध्यान दिनु पर्दछ। भूलोकको अर्थ समस्त पृथ्वीं र जल तत्व हुन्छ, अन्तरिक्षलोकको अर्थमा समस्त 'अग्नि र प्राणतत्व' आउँदछन्, त्यसैगरी देवलोकले समस्त आकाश तत्वलाई सूचित गर्दछ।

यसैगरी व्यष्टिरूपमा अर्थात् पिण्ड रूपमा 'भू' उच्चारण गर्दा मूलाधार र स्वाधिष्ठान चक्रमा, भूव: उच्चारण गर्दा मणिपुर र अनाहतचक्रमा र स्व: उच्चारण गर्दा विशुद्ध र आज्ञा चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्नु पर्दछ। ब्रह्माण्डमा झैं हाम्रो पिण्ड देहमा पनि यी तीन स्थान माथि दर्शाएका स्थानमा छन्। यिनै तीन स्थानमा क्रमश: पृथ्वी र जलतत्व, अग्नि र प्राणतत्व तथा आकाश तत्वलाई सम्झिनु पर्छ। यसरी हाम्रो यो देहभित्रै समस्त ब्रह्माण्ड नै समेटिन्छन् अर्थात् हामी स्वत: ब्रह्म हुन पुग्दछौं।

स्व: उच्चारण गरिसकेपछि सविता ज्ञानरूपी प्रकाशस्वरूप चेतन अर्थात् ब्रह्मतत्वको ध्यान गर्नु पर्दछ। त्यसपछि मनलाई लगेर (त्यस समयमा) समष्टि चेतन अर्थात् ब्रह्ममा केन्द्रित गर्नू पर्दछ। त्यस पछि क्रमश: बुद्धिले समष्टि चेतनलाई धारण गरी ध्यानद्वारा ब्रह्मतत्वमै विलीन हुनु पर्दछ।

उपरोक्त विधि नै साकारबाट निराकारमा जाने गायत्री मन्त्रको वैज्ञानिक विधि हो।

दैनिक अभ्यास गरिने प्रणायाममा श्वासको पूरक, कुंभक र रेचकको जुन स्थिति हुन्छ, त्यसमा पनि गायत्रीलाई लगातार रूपमा चलाउन सकिन्छ। योगासन र प्रणायामको अभ्यास समाप्त गरिसकेपछि जब ध्यानमा बसिन्छ त्यस समयमा गायत्रीको मानसिक जप गर्नु पनि अति उत्तम हुन्छ।

आफ्नो नित्यकर्म स्नान, शौच आदि गरिसकेर गायत्रीको जप गर्नु श्रेयस्कर छ। सकेसम्म सूर्योदय हुनुभन्दा अगाडि, त्यो समय अनुकुल नपरेमा सुविधा अनुसार कुनै पनि समयमा आफूलाई सजिलो लाग्ने, धेरै बेरसम्म आरामसँग बस्न सक्ने, वज्रासन, सिद्धासन, सरलासन, पद्मासन वा अर्धपद्मासन मध्ये कुनै पनि आसनमा बसी जप गर्न सकिन्छ। जपको संख्या यति नै हुनु पर्छ भन्ने जरूरी छैन। यो समय परिस्थिति तथा साधकको रुचि,क्षमता, र मन: स्थितिमा भर पर्दछ। तर यो कुरा बिर्सिनु हुँदैन कि जति समय सम्म जप गरिन्छ पूर्ण समर्पण र एकाग्रताका साथ गरिनु पर्दछ।

गायत्रीजपमा महत्वाकाङ्क्षालाई कुनै स्थान दिनहुँदैन। इच्छा शून्य (Zero desire) र कर्म एक (Action one or unity) हुनु पर्दछ। यस्तो निष्काम कर्म नै शुद्ध कर्म हो। इच्छा शून्य भन्नु र निष्काम कर्म तथाशुद्ध कर्म भन्नु,

पनि एकै कुरा हो। शुद्ध कर्मबाट अनन्त सन्तोष मिल्दछ। अनन्त संतोष अवस्था मै गायत्री जप गर्नु पर्दछ। गायत्री सिद्ध गर्ने यो अति महत्वपूर्ण सूत्र हो। अहं पूर्वक गरिएको जपको कुनै सार्थकता रहदैन। आजभोलि अधिकांश मानिसहरूको गायत्री जप फलीभूत हुन न सकेको मूख्य कारण पनि यही हो। आशक्ति (Attachment) वा अहं (Ego) राखेर गरिएको लाखौं जपले पनि पूर्णता (सिद्धि) प्राप्त हुन सक्दैन किनकि अहंकार लिएर गरिएको जप अशुद्ध हुन्छ।

अहंकार र महत्वाकाङ्क्षालाई बोकेर गरिएको गायत्री मन्त्र सिद्ध हुँदैन भन्ने तथ्यलाई तल उल्लेख गरिएको एउटा रोचक पौराणिक कथाले पनि पुष्टि गर्दछ :

गायत्री मन्त्रका प्राचीन विज्ञाता आचार्य ऋषि विश्वामित्र हुन्। ऋषि विश्वामित्र त्रेतायुग अर्थात भगवान रामको समयमा उर्जा शक्तिका महान वैज्ञानिक थिए। उनी पदार्थ उर्जाका साथ साथै मन्त्र ऊर्जाका पनि विशेषज्ञ थिए। गायत्रीको उपासना उनले व्रम्ह ऋषि पदवी प्राप्तिका लागि गरेका थिए। व्रम्हर्षि (व्रम्ह + ऋषि) वशिष्टका तुलनामा आउन उनले भीषण तप गर्ने निश्चय गरे। विश्वामित्र तप गर्नका लागि हिमाल पर्वत लागे। त्यहाँ उनले २७,०० वर्ष सम्म घनघोर तप पूरा गरे। तपबाट अर्जित धारण शक्तिले गर्दा उनले स्वयंलाई नै महान् सम्झन थाले। गेरूवाधारी, हातमा कमण्डलु र गायत्रीमाला लिएका तपस्वी विश्वामित्र आफ्नो तप पूरा गरेर हिमालयबाट फर्के। लामो जटा, घना दाढी, अग्लो काँध, वज्रका समान शरीर, वलिष्ट बाहु, तेजस्वी आँखा र ज्ञान कर्म र प्रवल ईच्छा शक्तिले विभूषित ऋषि विश्वामित्रको वल र सौर्यको अगाडि सिधा आँखाले हेर्नु त के ठाडो शीर लिएर उभिने सामर्थ्य पनि कसैमा थिएन। यति हुँदा पनि व्रम्हर्षि वशिष्ठले उनलाई व्रम्हर्षि उपाधिले विभूषित नगरेकाले विश्वामित्र स्वयंले आफूलाई व्रह्मर्षि घोषित गर्ने विचार गरे। यसै सिलसिलामा उनले व्रह्मर्षि बशिष्टको वदनाम र अपमान गरी उनको स्थान हासिल गर्ने दुस्प्रयासमा समेत लागे तर सब प्रयास निरर्थक भए। तव त उनी एक दिन यति क्रोधित भए कि वशिष्ट कै हत्या गर्ने उद्देश्यले हातमा तलवार लिई व्रह्मर्षि वशिष्टको आश्रममा पुगे।

जुनेली रात थियो। पशु पंक्षी सवै आ–आफ्नो वासस्थानमा फर्किसकेका थिए। आश्रममा विहान र वेलुका प्रसाद ग्रहण पश्चात् गुरूको दर्शनार्थ प्राङ्गणमा भेला हुने मर्यादा चलिरहेको थियो। यसै मर्यादा अनुसार व्रह्मचारीहरू साँझको प्रसाद ग्रहण गरी गुरूको अन्तिम दर्शन गर्न प्राङ्गणमा जम्मा भएका थिए। जुनेलीरातको त्यस निश्चिन्त, प्रसान्त, र शीतल वातावरणमा गुरू शिष्यको सम्वाद-

को दृष्यले आश्रमको भव्यता र दिव्यतालाई झनै बढाएको थियो। तर विश्वामित्र यता ब्रह्मर्षि वशिष्ठलाई हत्या गर्ने योजनामा तल्लिन थिए। उनी लुकेर सोच्दै थिए, "जव ब्रह्मचारीहरू आ–आफ्नो आश्रममा फर्किने छन् तव ब्रह्मषि वशिष्ट कुटीमा एक्लै बाँकी रहने छन्, त्यसरी एक्लै भएको मौका छोपी हमला गरौंला र आफ्नो काम पुरा गरौंला।"

यता वशिष्टको आश्रममा गुरू शिष्यको संवाद चलिरहेको थियो। त्यसैवेला एक जना ब्रह्मचारीले भने, "अहा! आजको जुनेली रात कति सुन्दर छ।" गुरू वशिष्टले भन्नु भयो, "यो भन्दा कैयौं गुना विश्वामित्रको तप सुन्दर छ।"

यो वाक्य सुन्ना साथ हत्या गर्ने ताकमा लुकिरहेका विश्वामित्रको। हातबाट तलवार खस्दछ र विश्वामित्र ब्रह्मर्षि वशिष्ट मुनिको पाउमा पुग्दछन् तव ब्रह्मर्षी वशिष्ट विश्वामित्रको ढाड सुम्सुमाउँदै उठाउँदै भन्नु हुन्छ "उठनुहोस् ब्रह्मर्षि विश्वामित्र उठ्नुहोस !"

ब्रह्मर्षिको वाधक अहंकाररूपी त्यही तलवार थियो जुन खस्ने वित्तिकै उनको अहंकार नष्ट भयो। अहंकार नष्ट हुने वित्तिकै उनी ब्रह्मर्षी भै हाले। संक्षेपमा भन्ने हो भने यो कथाबाट हामीले यो शिक्षा लिनु पर्दछ कि सारा दुःखको मूल, चरित्रहीनताको मूल, अज्ञानताको मूल अहंकार रहेछ। अहंकार हट्यो कि दुःख पनि हट्यो, चरित्रशील पनि बन्यो, ज्ञानी पनि भयो, ब्रह्मर्षि पान भयो।

अन्तमा जपा (साकार) गायत्री होस् या अजपा (निराकार) गायत्री या साकार र निराकार भन्दा परको विशुद्ध गायत्री होस्, सबैको परम लक्ष्य एउटै हो, सबैको फल एउटै हो। कुन गायत्रीलाई अपनाउने यसको निर्णय स्वयं व्यक्तिले गर्ने कुरा हो। गायत्री कति जप्ने वा कहिले जप्ने भन्ने कुरा भन्दा पनि गायत्री कसरी जप्ने भन्नेकुरा नै सबै भन्दा महत्वपूर्ण छ। त्यसैले साकार, निराकार र विशुद्ध गायत्री सिद्धि त्यस वेला हुन्छ जव गायत्री उपासक स्वयं नै गायत्रीमा बिलीन हुन पुग्दछ अर्थात पूर्ण समर्पण हुन्छ, अर्को शब्दमा भन्ने हो भने गायत्री र व्यक्तिको बीचको एकीकरण नै गायत्री सिद्धी हो। यो अवस्थामा व्यक्ति (कर्ता वा उपासक) नै कारण अर्थात गायत्री स्वरूप बन्दछ। स्मरणीय छ : गायत्री भन्नु र सावित्री अर्थात् दैवी शक्ति भन्नुमा कुनै अन्तर छैन। Cosmic Power, Divine Power भनेको पनि यही हो।

—:समाप्त:—

ॐ विशुद्धाय नम :

चौथो अध्याय

आत्मानुभूति

SELF REALIZATION

तेस्रो अध्यायमा हामीले अक्षर ब्रह्मको बोध किन र कसरी गर्ने भन्ने बारेमा सूक्ष्म अध्ययन गऱ्यौं । अक्षर ब्रह्म तथा अविनाशी रूप परमेश्वरको ध्यान ज्ञान गर्ने विधिको सिलसिलामा ॐकार तथा गायत्रीको महत्वलाई लिएर गरिएको व्याख्याले हामीलाई अक्षर ब्रह्मको बारेमा स्पष्ट बोध भएको हुनुपर्दछ । अब यस अध्यायमा जीवनको लक्ष्य, आध्यात्म ज्ञानको लागि नभई नहुने आत्म अनुभूति (Self Realization) बारेमा विस्तृत अध्ययन गर्ने छौं ।

उपरोक्त तथ्यका आधारमा हामीलाई यो कुरा स्पष्ट हुन्छकि आफ्नो (आत्माको) अनुभूति भएमा मात्र हामी हर प्रकारका वासना र बन्धनको कष्टबाट मुक्त हुनेछौं अर्थात् आत्म सत्ताको ज्ञान तथा आफूमाथिको अटूटश्रद्धा र निष्टाबाट नै मानवले सुखसमृद्धि र परम संतोष प्राप्त गर्दछ । यस्तो भाग्यमानी मानिसले नै आन्तरिक पवित्रता र अखण्ड शान्ति पाउँदछ,अर्थात् यस्ता मानिसमानै अखण्ड शान्ति र आन्तरिक पवित्रताको शक्तिको प्रवाह बगेको हुन्छ। यस्ता पवित्र मानिसबाट जे जस्तो भौतिक कार्य हुन्छन् ती पनि सबै निर्बिघ्न स-कुशलतापूर्वक सम्पन्न हुन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिले नै सही अर्थमा भौतिक सम्पन्नता पनि प्राप्त गर्दछ । यस सत्य तथ्यलाई नबुझ्ने मानिस आन्तरिक शक्तिको कमजोरीको कारणले गर्दा जतिसुकै धन सम्पत्ति भए पनि सबै प्रकारका भौतिक सुख, सुविधा घर-परिवार, स्त्री-पुत्र, इष्टमित्र, गाडी, बङ्गला आदिबाट सम्पन्न भए पनि सधैं असन्तोष, दु:ख, पीडा, चिन्ता, तनाव, चिडचिडापन, जलन, विक्षिप्तता र भयबाट ग्रसित हुन्छ । फलतः यस्ता मानिस न त

आफ्नो जीवन सदुपयोग गर्न सक्दछन्, न त आफ्नो इज्जत र मान मर्यादा नै काय राख्नमा समर्थ हुन्छन् । यसरी यस्ता अज्ञानी मानिस आफुले आफुलाई सम्हा नसकी सर्वस्व गुमाउन पुग्दछन् । हृदय अर्थात् आध्यात्मिक र मस्तिष्क अर्था भौतिक दुई पक्षका आधारमा अडेको हाम्रो जीवन सफल पार्ने हो भने यी दुवै प लाई संतुलित पार्नुपर्दछ । तर आज मानिसले मस्तिष्क अर्थात् भौतिक पक्षला मात्र एकतर्फी विकास गरिरहेका छन्, आध्यात्मतिर पटक्कै ध्यान दिएका छैनन् यसैकारणले गर्दा हर प्रकारका भौतिक सुख-सुविधाका साधन भएर पनि मानि आज झन्झन् दु:खी, अशान्त र अतृप्त हुँदैछन् । यस्तो हुनाको मुख्यकारण अध्या अर्थात् आफूभित्रको सत्यताको ख्याल नहुनाले नै हो । आध्यात्म ज्ञान विना हा जीवन सफल र सार्थक हुन सक्दैन । जो मानिस आस्तिक छ अर्थात् आफूला बुझेको छ, आफूमाथि श्रद्धा राख्दछ, त्यस्तो मानिस कहिल्यै पनि पश्चातापमा पर्नु पर्दैन । उसले कहिल्यै धोखा खाँदैन साथै कहिल्यै पनि असफलता प्राप्त गर्दैन आस्तिकता विनाको जीवन नष्ट, ध्वस्त र भ्रष्ट हुन्छ, त्यस्ताले जीवनमा कहि शान्ति पाउँदैन ।

परमात्मालाई अग्निपुञ्जको रूपमा लिने हो भने जीवात्मालाई अग्निक झिल्कोको रूपमा लिन सकिन्छ । वास्तवमा अग्निपुञ्ज पनि आगो हो भने झिल्क पनि आगो नै हो । यी एउटै आगोका दुई रूप मात्र हुन् । यहाँ आगो ठूलो रूपम देखिएको छ र झिल्को सानो रूपमा देखिएको छ । जस्तो समुद्र र एक थोपा पानी समुद्र भन्नु नै एक थोपा पानी हो भने एक थोपा पानी पनि समुद्र नै हो । अ स्पष्ट भन्ने हो भने १।१ थोपा पानीबाटै समुद्र बनेको हुन्छ । यदि समुद्रबाट ए एक थोपा पानी झिकी दिने हो भने समुद्रको अस्तित्व न रहँदैन । समुद्रको अस्तित मेटिए पनि पानीको अस्तित्व मेटिंदैन । रासायनिक रूपबाट हेर्ने हो भने पा भनेको हाइड्रोजनको दुई भाग र अक्सिजनको एक भागको सम्मिश्रण मात्र हो सारा समुद्रको पानीको विश्लेषण गर्ने हो भने पनि पानीमा (H_2O) हाइड्रोज दुई भाग र अक्सीजन एक भाग पाउँदछौं । यसबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि पानीक थोपाको नै अस्तित्व रहेछ । यसै प्रसङ्गमा जङ्गल र रूख विरूवाको उपमा प मिल्न आउँछ । जङ्गलको अस्तित्व भन्नु नै रूख विरूवा हो । यदि जङ्गलबाट रू विरूवाहरूलाई १।१ गरी हटाई दिने हो भने जङ्गल भन्ने कुरा रहँदैन । यसै गर आत्मा भन्नु नै परमात्मा रहेछ भन्ने कुरा बुझ्नु पर्दछ । यदि आफू (आत्मा) ला हटाई दिने हो भने परमात्मा भन्ने कुरै रहदैन । यसैले वेदमा 'अहं ब्रह्मस्मी' म ब्रह्म हुँ; 'तत तत्वं असि' त्यो अर्थात् भगवान् भन्नु नै तिमी हौ; 'संर्व खलु इदंब्रह्म यो सबै नै ब्रह्म हो भनेर हामीलाई आत्मदर्शन गराउन खोजिरहेको छ । यस

हामीले आफ्नो सच्चा स्वरूपको पहिचान गरेमा मात्र आत्मा अनुभूति वा ईश्वर अनुभूति हुन्छ ।

यसरी अब स्पष्ट हुन आयो कि आत्मा (आफू) र परमात्मा (ईश्वर) भन्नु पनि एउटै हो । जसरी दूधभित्र घ्यू ओत प्रोत भएर रहेको हुन्छ तर झट्ट हेर्दा देखिदैन, तर त्यो दूधलाई जमाएर घोलेमा वा मेसिनद्वारा बेसरी रगडेदेखि घ्यू निकाल्न सकिन्छ । यसैगरी हामीमा ओतप्रोत भएर रहेको परमात्मा तत्वलाई आत्मबोधको मन्थन गरेमा बोध हुनेछ । यसरी हरक्षण परमात्मासँगै रहेर पनि हामीलाई (आत्मालाई) परमात्मासँग टाढा र अलग्गै रहेको जस्तो भान हुनु आत्मबोध नभएर मात्र हो । आत्मबोध हुने बित्तिकै परमात्मा र हामी (आत्मा) बीचको दुरी यसरी समाप्त हुन्छ जसरी बत्ति बाल्ने बित्तिकै अंधकार समाप्त हुन्छ । जसरी नदी समुद्रभित्र पस्ने बित्तिकै एक रूप भएर विलीन हुन्छ त्यसैगरी आत्मज्ञान हुने बित्तिकै जीवात्मा परमात्मा भैहाल्दछ । यी तथ्यबाट अब हामीलाई यो कुरा स्पष्ट हुन्छ कि जीवात्मा (हामी) चेतन शक्तिको एक एकाई, अंश हौं भने परमात्मा चेतन शक्ति कै एक विराट स्वरूप हो । यसकारण आत्माको बोध हुनु नै परमात्माको बोध हुनु हो भन्ने कुरा हामीले राम्ररी बुझेर परमात्मालाई खोज्ने तिर, बुझ्ने तिर, जान्ने तिर नलागेर आफैलाई खोज्ने, बुझ्ने र जान्ने तिर लाग्नु पर्ने रहेछ । आफूलाई स्वीकार्नु, श्रद्धा गर्नु नै परमात्मालाई स्वीकार्नु श्रद्धा गर्नु रहेछ । त्यसैकारण आफुलाई चिन्नु रहेछ भन्ने कुरा बुझेर सोही अनुरूप कदम चाली हाल्नु पऱ्यो ।यसै कुराको ज्ञान हुनुलाई नै आत्मानुभूति भनिन्छ, चारित्रिक चेतना (Character Consciousness) भनेको पनि यही हो ।

चारित्रिक चेतना हुनका लागि चरित्रशील हुनुपर्दछ तसर्थ आत्मानुभूति हुनको लागि आफ्नो चरित्र सुधार गर्नु पहिलो खुड्किलो हुन आउँदछ । जसरी ठूला-ठूला भवन निर्माणका लागि मजबुत जग हुनु अनिवार्य हुन्छ त्यसरी नै ईश्वर या परमात्मा साक्षात्कार (God Realization) हुनका लागि चरित्र निर्माण गर्नु अनिवार्य हुन्छ । आज मानव जगतको कल्याणको लागि चरित्रले नै सर्वोपरी स्थान ओगटेको छ । आजको मानव समाज अशान्ति, असंतोष र अतृप्तिको भूमरीमा फसेर वर्वादितिर धकेलिनु पनि यही चारित्रिक अभावको कारणले गर्दा नै हो । यदि समाजमा चरित्रशील, आस्तिक र आत्मानुभूति भएका विवेकी व्यक्तिहरू हुने हो भने त्यो समाज अवश्य पनि शान्त, स्वस्थ्य, सुखी र समृद्धिशाली हुनेछ। नास्तिक विवेकहीन तथा चरित्रहीन व्यक्ति भयो भने समाजलाई मात्र हानी नोक्सानी गर्ने होइन कि विश्वलाई नै पनि वर्वादितिर धकेलिदिन्छ । आजको विश्वमा जुन तोडफोड, आतङ्क, भ्रष्टाचार, लुटमार र अराजकता फैलिरहेको छ त्यसको मूलकारण

पनि यही हो । यस्तो स्थितिको समाधानको एक मात्र सही उपाय आत्मानुभूति गर्नु गराउनु, आफूप्रति श्रद्धा, आस्था जागरण गर्नु गराउनु हो । वर्तमान समाजलाई आत्मानुभूति गर्ने व्यक्तिहरूको ज्यादै ठूलो खाँचो छ । आस्तिकता नै विश्व समाजलाई सुख, शान्ति र समृद्धितिर लैजाने बाटो हो भन्ने कुरा बुझेर एक-एक व्यक्ति गरेर हामी सबै चरित्रशील व्यक्ति बनौं तथा अरूलाई पनि बनाऔं । यो तथ्यलाई अझै स्पष्टसँग तल प्रस्तुत गरिएको छ;

आत्मानुभूतिको विषयमा अझै जोड दिएर दोहऱ्याउनु तेऱ्याउनुको कारण यो छ कि आध्यात्म ज्ञानको लागि राम्ररी नबुझी नहुने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा यही आत्मानुभूति (Self–Realisation) हो । त्यसैले सोही कुरालाई यहाँ पुनः वैज्ञानिक ढङ्गले स्पष्ट गराइएको छ । यो कुरा त हामी सबैलाई थाहा नै छ । जब कुनै कार्य अर्थात् क्रिया हुन्छ, त्यसको प्रतिक्रिया पनि हुन्छ हुन्छ । यो स्वतः सिद्ध तथ्य हो । यसैगरी यस जगतमा मानिसद्वारा गरिने भौतिक सम्पत्ति आर्जन पनि एउटा क्रियाको रूपमा आउँदछ । यसका लागि गरिएका प्रत्येक क्रिया पश्चात प्रतिक्रिया हुनु पनि स्वभाविकै हुन्छ । यी क्रिया र प्रतिक्रिया बीच सन्तुलन मिल्नु पर्दछ । सन्तुलन मिलेन भने यस्ता क्रियाका प्रतिक्रियाले त्यो मानिसको सर्वनाश हुन्छ, तर सन्तुलन मिलेमा त्यो मानिस सर्वगुण सम्पन्न हुन्छ । त्यो सन्तुलन मिसाउने कार्यशक्ति हामीलाई आत्मानुभूतिबाट मात्र प्राप्त हुन्छ । त्यसैले आत्मानुभूतिलाई हाम्रो सन्तुलन शक्ति तथा नियमन शक्ति (Balancing and Controlling Power) को रूपमा पनि लिनसक्छौं । आज मानिसले भौतिक रूपमा चारैतिर सम्पन्न भएर पनि रोग, भोक, शोक, निंद्रा, अशान्ति र अतृप्तिमा छट्पटिनु परिरहेछ । 'सर्वजन हिताय र सर्वजन सुखाय' भनी गरिएको आजको भौतिक विकास त्यसको विपरित 'सर्वजन विनाशाय सर्वजन दुःखाय' हुन पुग्नाको कारण पनि यही हो । यस कुराको ज्वलन्त उदाहरणको रूपमा हामी धेरै कुरा देखाउन सक्छौं । मानव कल्याणको लागि भनेर आणविक शक्ति निर्माण भयो । त्यसको प्रयोग ठीक मानव विनाशको लागि गरिएको देखिन्छ । मानव-मानवमा प्रेम विश्वास र सम्मानको भाव बढ्नु पर्नेमा उल्टो घृणा, अविश्वास र अपमान बढ्न थाल्यो । धर्मको नाममा युद्ध र आतङ्क मच्चियो । हत्या, आत्महत्या, दमन शोषण दिन पर दिन बढ्न थाल्यो! लागु पदार्थ, निंद्रा लगाउने पदार्थ, उत्तेजना बढाउने पदार्थ बहुमूल्य हुन पुगे ! दहेज र पारपाचुके जस्ता समाजघात व्यवहार देशका संस्कृति बन्न थाले ! यस्तो निन्दनीय व्यवहारले यत्तिसम्म विकराल रूप लिन लागि सक्यो कि आज कतिपय देशमा दहेजको कारणमा पतिले पत्नीलाई, सासु शसुराले बुहारीलाई भीषण यातना दिने मात्रै होइन जीउँदै जलाएर मारिएका घटना पनि सुन्नमा आइरहेको छ । आन्तरिक शान्ति र संतुष्टिको अभावमा त

पदार्थको सेवनले मुर्च्छित भई क्षणिक शान्तिमा मानिस भुल्न थाले। निद्राको अभावमा ट्र्याङ्कुलाइजर तथा भोकको अभावमा भोक जगाउने र प्रेम स्नेहको अभावमा रक्सीं, जाँड, लागु पदार्थ जस्ता उत्तेजनात्मक पदार्थको सेवन गरेर मानिस सुख शान्ति लुट्ने निरर्थक प्रयासमा पागल झैं जीवन व्यतीत गर्दछन्। यसरी धन्य तिर होइन, धन तिर मानिस अन्धाधुन्ध लागिरहेका छन्। यसैको परिणामस्वरूप रक्तचाप, मधुमेह, क्याक्सर, एड्स जस्ता असाध्य महारोगहरूले मानव मात्रलाई अत्यन्त कठोर यातना र मृत्युको संहारतिर धकेलि सक्यो। के विकास भनेको यही हो त ? यो न त विकास हो, न त सम्पन्नता नै हो। यो विकास र सम्पन्नता भए विनाश केलाई भन्ने ? यस्तो दुर्भाग्यपूर्ण स्थितिबाट बाँच्ने र बचाउने कार्यतर्फ अविलम्ब कदम चाल्नु पर्दछ अन्यथा यो मानव जातिको भविष्य अज्ञानरूपी अन्कारमा डुबेर उत्रनै नसक्ने गरी बर्बाद हुनेछ।

हामीले यो कुरा बिर्सनु हुँदैन कि मानिसको जीवनलाई दुर्लभ र महान् मान्नुको कारण हामीमा रहेको असीम बुद्धि र विवेक शक्ति नै हो। यही विवेक शक्तिको सदुपयोग जति धेरै मात्रामा गरिन्छ त्यत्ति नै चाँडो हामी आफूलाई जान्न बुझ्न थाल्दछौं। जति–जति हाम्रो आफू उपर श्रद्धा, प्रेम, आदर, आस्था, निष्ठा तथा विश्वास बढ्दछ त्यति नै हामीले आफू आत्मदर्शन (Self Realisation) तिर उन्मुख भएछु भन्ने थाहा पाए हुन्छ। ईश्वर दर्शन (God Realisation) भन्नु पनि यही हो। यसप्रकार हामी निश्चित रूपले भन्न सक्तछौं कि आफूले आफूलाई जान्नु बुझ्नु सम्झनु तथा आफू अर्थात् आत्मा उपर श्रद्धा र प्रेमको भाव हुनु नै ईश्वर दर्शन वा परमात्माको दर्शन वा भगवान्को दर्शन हुनु हो। आफुले आफुलाई जान्न बुझ्नतिर नलागेर अरूको हा-हामा लाग्नु आत्म भ्रष्ट हुनु हो; अधोगतितिर लाग्नु भनेको पनि यही हो। दुःख चिन्ता,पीडा, छट्पटाहट र अशान्तिले घेरिएर, नैराश्यमा जीवन बिताउनु नै अधोगति हो। आत्मज्ञान नभएसम्म अर्थात् आत्मानुभूति (Self Realisation) नभएसम्म हामी कहिल्यै आनन्दित, शान्ति र तृप्तिको जीवन जीउन सक्तैनौं। आत्मदर्शनको अर्थ आफुले आफूलाई जान्नु, बुझ्नु, ज्ञान गर्नु, श्रद्धा, प्रेम, विश्वास गर्नु र आस्तिक हुनु हो। देवालय र मन्दिर आदिमा पुगेर पूजा प्रार्थना धुप नैवेद्य गर्दैमा आस्तिक हुने र नगर्दैमा नास्तिक हुने भन्ने कुरा होइन। आत्मदर्शनको शुरूशुरूको क्रममा अर्थात् अज्ञान अवस्थामा मन (दृष्टि) लाई आफूतिर फर्काउने क्रममा सहयोगको लागि केही हदसम्म सहारा लिनको लागि मात्र यी उपयोगी हुन सक्तछन्। वास्तविकता बुझिसकेपछि यस्ता औपचारिक कुराहरूमा मात्र रूमलिरहनु बुद्धिमानी होइन। आफैं-भित्र विद्यमान सत्यलाई बाहिर हिंडेर, डुलेर, भौतारिएर कहीं पाइएला ? पक्कै पनि पाइँदैन। तसर्थ हामीले आफ्नै बुद्धि र विवेक प्रयोग गरेर आफुले आफैंलाई भेट्टाउनतिर लाग्नुपर्दछ। आत्मज्ञान अर्थात् आत्म सम्मान तथा चारित्रिक चेतना

(Character Consciousness) भनेको पनि यही हो ।

सुखी, शान्त, आनन्दित र समृद्धिशाली जीवन जीउनको लागि आत्मानु-भूतिको महत्व कत्तिको रहेछ भन्ने आवश्यकता बारेमा हामीले माथि अध्ययन गर्‍यौं र बुझ्यौं पनि । अब त्यस किसिमको आत्मानुभूति कसरी गर्ने वा त्यस्तो स्थितिमा कसरी पुग्ने भन्ने बारेमा केही चर्चा गरौं:–

यसका लागि सर्वप्रथम हामीले आत्माको स्थिति भनेको के हो ? तथा बुद्धि, देह, इन्द्रिय आदि के के हुन र यिनीहरूको उत्पत्ति कसरी भयो भन्ने बारेमा पनि बुझ्नु अति आवश्यक छ । अर्थात् यो आत्मा, बुद्धि, इन्द्रिय, देह आदि के हुन् र कसरी यिनको प्रादुर्भाव भयो भन्ने यथार्थ कुरा पनि बुझ्नु जरूरी हुन आउँदछ । तलको तालीकाको माध्यमबाट यो विज्ञान बुझ्न अति सजिलो हुनेछ—

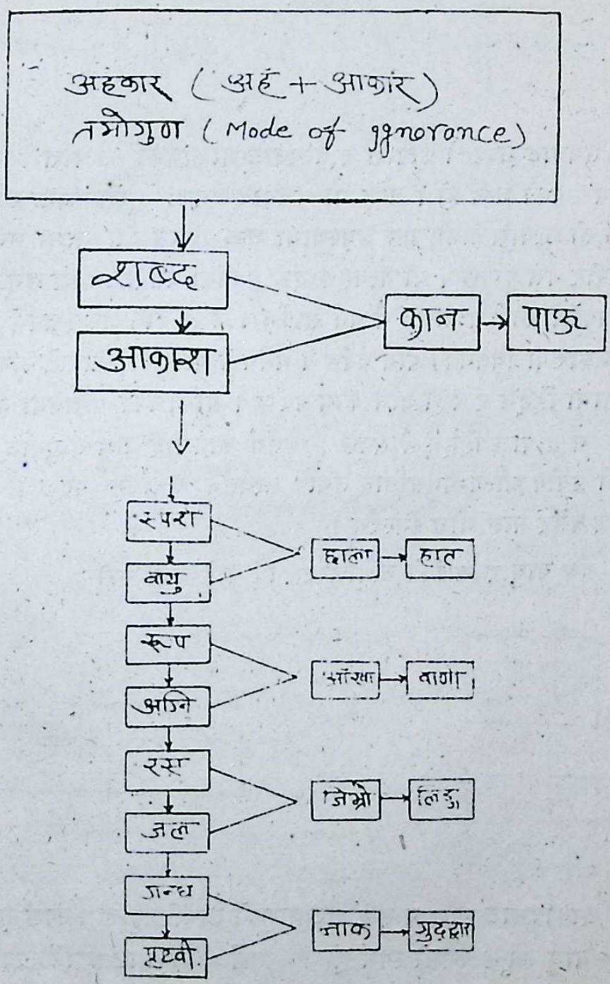
आत्मा वा ब्रह्म
(SELF)
↓
प्रकृति (शक्ति)
(NATURE)
↓
महतत्व (समष्टि बुद्धि)
(TOTAL INTELLIGENCE)
↓
अहङ्कार वा म र मेरो भाव
(EGO)
↓

सत्व (ज्ञान)	रज (उत्तेजना)	तम (अज्ञान)
Mode of Goodness	Mode of Passion	Mode of Inertia
↓	↓	|
बुद्धि	मन	शरीर र ईन्द्रिय तन्मात्र
(Intelligence)	(Mind)	Body & Senses

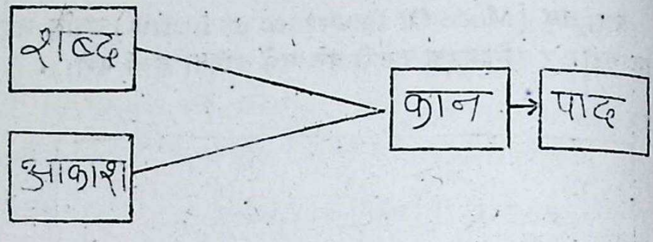
आत्मा भनेको निराकार ब्रह्म अर्थात् चेतन शक्ति हो भन्ने कुरा हामीले पहिल्यै पढिसक्यौं । यही निराकार ब्रह्मको चेतन शक्तिबाट स्वत: प्रकृति अर्थात् शक्तिको प्रादुर्भाव हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने यो प्राकृतिक शक्ति नै ब्रह्म अर्थात् आत्माको शक्ति हो । यो प्रकृति भित्र महत्व अर्थात् बुद्धितत्व समष्टि रूपमा रहेको हुन्छ। यही महत्त्वबाट समष्टि रूपमा अहङ्कार पैदा हुन्छ । यो समष्टि रूपको

अहङ्कार भनेको सत्व, रज र तम गुणहरूको सन्तुलित अवस्था हो । शक्ति अर्थात् प्रकृतिको कारणले गुणहरूको सन्तुलनमा जुन खलबल पर्दछ, तब यी गुणहरूमा घटबढ रूपमा राम्रा, मझ्यौला, नराम्रा किसिमका प्रेम, उत्तेजना, बेहोश, शान्ति अशान्ति र मुर्च्छा आदि जस्ता गुण भएका बुद्धि, मन, इन्द्रिय र शरीरका रूपमा जीवको उत्पत्ति हुन्छ ।

अब, तम (**Mode Of Ignorance or Inertia**) अर्थात् जड पदार्थको विस्तारबाट शरीर र इन्द्रियहरू कसरी बने भन्ने बारेमा चर्चा गरौं:

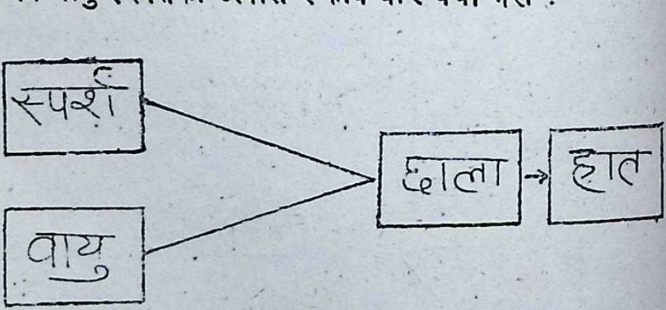


तमोगुण (Mode of ignorance)



तमबाट शब्दको उत्पत्ति र शब्दबाट आकाशको उत्पत्ति भयो। ।
भनेको सूक्ष्म रूपको शब्द हो । शब्द आकाशबाट क्रमशः सूक्ष्म रूपमा कान र
रूपमा पाऊको उत्पत्ति भयो, यस अवस्थामा शब्द विषय बन्न जान्छ भने आ
महाभूत शरीर बन्न पुग्दछ । यी तत्वहरू एक अर्कामा यसरी आवद्ध छन् कि ए
अभावमा अर्कोले कार्य सञ्चालन नै गर्न सक्तैन । जस्तै कान ज्ञानेन्द्रियले आका
सहारामा शब्दरूपी विषयको पान गर्दछ । यसैगरी पाऊ कर्मेन्द्रियले पनि आ
को सहायतामा हिंड्ने र कहीं जाने काम गर्दछ । आकाशको अभावमा न त क
सुन्न सक्तछ न त पाऊ हिंड्न नै सक्छ । तसर्थ कानलाई शब्द सुन्नुबाट रोक्नु
हो । यसको प्रयोग आत्म-अनुसन्धान तथा सत्यसँग लगाउनु पर्दछ । कान
खुट्टा बाँधेर बसेर मात्र मोक्ष मिल्दैन ।

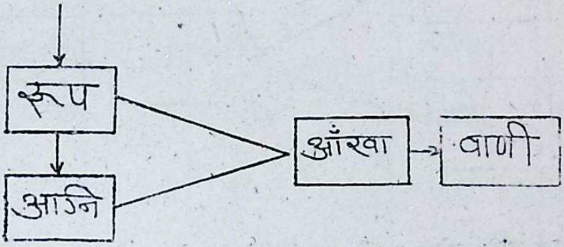
अब वायु र स्पर्शको उत्पत्ति र कार्य बारे चर्चा गरौं :



आकाशबाट स्पर्श र स्पर्शबाट वायुको उत्पत्ति हुन्छ । स्पर्श सूक्ष्म र
वायु हो भ वायु स्थूल रूपको स्पर्श हो । स्पर्श र वायुबाट ज्ञानेन्द्रियको र

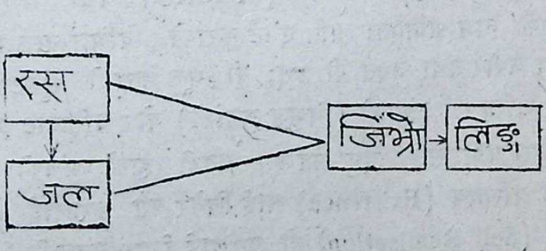
छाला र कर्मेन्द्रियको रूपमा हात निस्किएर आ-आफ्नो कार्य गर्दछन् । यी तत्वहरू पनि एक अर्कामा अटूट रूपमा आवद्ध छन् । छालाले वायुको अभावमा स्पर्श कार्य गर्न सक्तैन । यसैगरी हातले पनि वायु विना कार्य गर्न सक्तैन । त्यसैले छालाले स्पर्श गर्नु र हातले कार्य गर्नु स्वभाविक हुन्छ र गर्नै पर्दछ पनि । यहाँ पनि उही प्रश्न उठ्छ, के स्पर्श गर्ने र के काम गर्ने त ? आत्मानुभूति हुने कुरा स्पर्श गन तथा आत्मानुभूति हने कार्य गर्नुपर्दछ । आत्मानुभूतिको वास्तविक अर्थ माथि नै राम्ररी उल्लेख गरिसकेको छ । यदि विर्सिसकेको भए फेरि एक पल्ट पढी याद गर्नु बढिया हुनेछ ।

यसै क्रममा अब हामी रूप अर्थात् विषय; अग्नि अर्थात् महाभूत तथा आँखा ज्ञानेन्द्रिय र वाणी कर्मेन्द्रियको सम्बन्ध र कार्यबारे पनि बुझौं ।



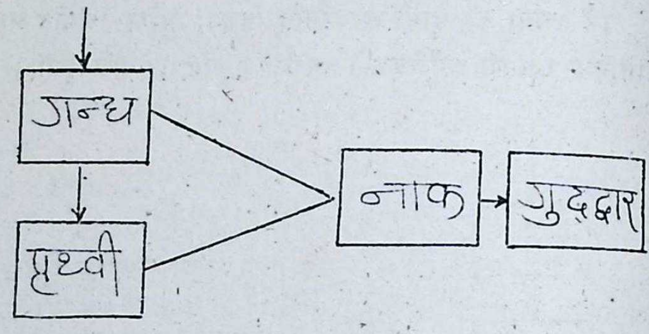
यिनको उत्पत्ति र कार्य शैली पनि उस्तै छन् । अग्नि अर्थात् प्रकाशको सहारामा आँखाले रूप विषयको स्वाद लिन्छ । यसैगरी वाणी कर्मेन्द्रियले पनि अग्नि अर्थात् गर्म शक्तिको साहाराले बोल्न सक्तछ । अग्निको अभावमा न त आँखाले देखन सक्छ, न त वाणीले बोल्न नै सक्छ । रूप अग्निको सूक्ष्म तत्व हो भने अग्नि रूपको स्थूल तत्व हो । यसरी यी चार तत्व र यी भन्दा माथि भनिएका अन्य तत्वहरू पनि एक अर्कामा अभिन्न रूपले संलग्न छन्

यसैगरी अब रस, जल, जीब्रो र लिङ्ग बारे चर्चा गरौं :



अग्निबाट रस र रसबाट जलको उत्पत्ति हुन्छ। रस जलको सूक्ष्म रूप हो भने जल रसको स्थूल रूप हो । जिब्रो ज्ञानेन्द्रियले जल महाभूतको सहारामा रस विषयको स्वाद लिन्छ। जलको आभावमा रसको स्वाद असंभव हुन्छ। यसैगरी लिङ्ग कर्मेन्द्रियले पनि जलकै सहयोगमा प्रजनन् कार्य अर्थात् सन्तानोत्पत्तिको कार्य गर्दछ ।

अब अन्तमा हामी गन्ध र पृथ्वी तथा गुदद्वारका उत्पत्ति र कार्यबारे चर्चा गरौं :



नाक ज्ञानेन्द्रियले पृथ्वी महाभूतको सहयोगले गन्धरूपी विषयको भोग गर्दछ। यसै गरी गुद्द्वारले यो शरीरले खानुपिनु गरेका स्थूल तत्वलाई पृथ्वीमा मलको रूपमा बाहिर फालिदिएर शरीर रक्षा गर्ने कार्य गर्दछ। गन्ध पृथ्वीकै सूक्ष्म रूप हो तथा पृथ्वी गन्धकै स्थूल रूप हो भन्ने कुरा तथा यिनीहरूको एक अर्कामा घनिष्ट सम्बन्ध रहेको कुरा स्पष्ट हुन्छ ।

माथि उल्लेख गरिएका तालिकाहरूको अध्ययनबाट व्यक्ति भन्नु नै ब्रह्मको बिस्तार रहेछ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ। व्यक्तिको मूलस्वरूप (Origin) नै ब्रह्म भएकोले आफ्नो स्वरूपको अस्तित्व नै परब्रह्म परमात्मा हो भन्ने कुरा बिर्सन हुँदैन। यसरी व्यष्टि (MICRO)– समष्टि (MACRO), अंशी, अंश, परमात्मा–जीवात्मा जेसुकै नाम भनिएता पनि एउटै कुराको विभिन्न नाम मात्र हुन्। यी देखिएका हाम्रा शरीर तथा जगत जो छन्; यो स्थूल कुराको सृष्टिकालको (समयको) विस्तार शक्ति र करूणाको (विशुद्ध ऊर्जाको) योग शक्तिबाट प्रतिपल सञ्चालित भैरहने कुरा पनि सम्झिरहनु पर्दछ। यसरी ब्रह्मको अंशको रूपमा रहेको व्यक्तिले आफ्नो अस्तित्व (Existence) लाई चिनेर यस कुरालाई अनुभूति गर्नु नै आत्मानुभूति (Self Realisation) हो, यसैलाई ईश्वर अनुभूति (God Real-

isation) पनि भनिन्छ । यस प्रकारको अनुभूतिबाट हामीमा (आत्मामा) अथवा आफूप्रति दृढ आस्था र विश्वास पैदा गराउँदछ । यस्तो आस्था, विश्वास र श्रद्धा-लाई नै आस्तिकता (FAITH IN GOD) भनिएको छ ।

अब माथि व्याख्या गरिएको तत्यहरूलाई हामीमा रहेको स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर र कारण शरीरको रूपमा समेत राखेर तयार गरिएको तलको तालीका-लाई हेरौं र हाम्रो शरीर, इन्द्रिय र यिनका कार्यहरूक बारेमा राम्ररी कुरा बुझौं—

क्रम संखया	ईन्द्रियको विषय (तन्मात्रा)	पञ्च महाभूत	ज्ञानेन्द्रिय	कर्मेन्द्रिय
१.	शब्द	आकाश	कान	पाद (खुट्टा)
२.	स्पर्श	वायु	छाला	हात
३.	रूप	अग्नि	आँखा	वाणी
४.	रस	जल	जिब्रो	लिङ्ग
५.	गन्ध	पृथ्वी	नाक	गुदद्वार

माथिका तालिकामा वर्णन गरिएका तथ्यका आधारमा हामीलाई स्थूल शरीर, आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी र यिनका विषयहरू शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध तथ ज्ञानेन्द्रिय– कान, छाला, आँखा, जिब्रो, नाक र अन्तमा कर्मेन्द्रिय, पाद, हात, वाणी, लिङ्ग र गुद्द्वार बारेमा राम्ररी जानकारी भएको हुनुपर्दछ । यसरी ब्रह्मबाट विस्तार भएका यी सबै प्रकारका विषय वासनाहरूलाई समेटदै अर्थात् स्थू बाट सूक्ष्मतातिर अघि बढ्दै जाँदा हामी आत्मामै अर्थात् ब्रह्ममा नै स्थित हुन पुग्दछौं । यी तत्वहरूलाई राम्ररी बुझेर आफ्नो विचार र व्यवहारमा लागु गराउँदै अन्त्यमा यसमा स्थिर रहनु पर्दछ । यही स्थिरता नै आत्मानुभूति हो । चरित्र नि णि भनेको पनि यही नै हो । यो कुरालाई स्पष्ट पार्नका लागि समुद्र र पानी तथा माकुरो र जालोको उपमालाई विचार गरौं :

जसरी समुन्द्रबाट बाफको रूपमा उडेको पानी बादलको रूपमा आकाशमा रहन्छ र पछि त्यही पानी हिंउको रूपमा पहाडमा जम्दछ । त्यो हिंउ पग्लेर

पानी बनी नदीको रूपमा बग्दै फेरि समुद्रमा पुगेर आफ्नै रूप लिन पुग्दछ ।

त्यसैगरी, जसरी माकुराले आफु भित्रबाट जाली निकालेर त्यसै माथि रहेर आफ्नो काम लिन्छ र पछि फेरि ती जालोलाई समेटेर आफैमा लिन गराउँदछ, त्यसैगरी ब्रह्म आत्मबाट उत्पत्ति भएको यो विश्व ब्रह्माण्डलाई पनि क्रमश: समेट्दै आफैमा (आत्मामा) लिन गराउने अर्थात् ब्रह्मको विस्तारलाई समेट्दै ब्रह्ममैं लिन गराउने प्रकृया जान्नु नै आत्मानुभूति र ईश्वरानुभूति हो। सच्चा अर्थमा चरित्र निर्माण भनेको पनि यही आत्मानुभूति हो ।

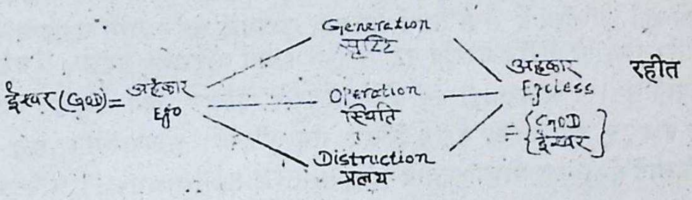
अब हामी एकै छिन यो सृष्टि क्रममा पुरुष र महिलाको उत्पत्ति कसरी हुने रहेछ भन्ने तथ्य पनि बुझौं:

यहाँ सम्म हामीले वीजरूप ब्रह्मबाट यो जगत रुपी बृक्षको विस्तार कसरी भयो भन्ने कुरा थाहा पायौं । जगत विस्तार क्रममा गुणहरू (सत्व, रज र तम) उत्पत्ति हुने कुरा पनि हामीले माथि पढि सक्यौं । यिनै गुणहरूको सम्मिश्रण हुँदा सात्विक गुणको मात्रा बढी हुँदा पुरुषको उत्पत्ति र रजो गुणको मात्रा बढी हुँदा स्त्रीको उत्पत्ति हुन जान्छ । पुरुष र स्त्रीको यो वीजलाई कालको र करुणाको शक्तिले एक सूत्रमा आवद्ध गरेर सजीव बनाई विकास गराउँदै अन्त्यमा मानव शरीर रूपी पुतला खडा गराई दिन्छ । यो रचना हुनलाई दश अरब वर्ष भन्दा बढी समय लाग्यो । यसैलाई वाईवलमा आदम र इभ, वैदिक धर्म ग्रन्थमा पूरुष र प्रकृति, पुराणमा गौरी शंकर नामले पुकारिएको छ ।यसरी शुरुमा अमैथुनिक सृष्टि हुन गयो । हिन्दु धर्म ग्रन्थहरूमा उल्लेख भएनुसार सूर्य, अग्नि, वायू तथा अंगिरा ऋषिहरू अमैथुनिक सृष्टि हुन् । मैथुन विना सोझै ब्रह्मबाट उत्पत्ति भएको कारणले यिनलाई ब्रह्मर्षि भनिएको हो । यिनै अमैथुनिक मानवहरुवाट मैथुनद्वारा सृष्टि हुन थाल्दा थाल्दै आज विश्व यो रूपमा देखिन आएको हो । यो विकासक्रम निरन्तर चलिरहने छ अर्थात् महाप्रलय काल सम्म चलिरहने छ । त्यस वखत ब्रह्मले आफ्ना विस्तारलाई पूर्णरूपले समेटेर आफैमा लीन गराउँदछ ।

मैथुनिक सृष्टिवाट आज मानवको सृष्टि संख्यात्मक रूपमा (Quantitative) तिव्र गतिले विस्तार भैरहेको छ भने गुणात्मक (Qualitative) रूपमा ज्यादै मन्द गतिले बिस्तार भएको देखिन्छ । त्यस्तै प्राणीहरूमा मस्तिष्क विकासको गतिमा हृदय (सात्विक भावना) को विकासको गति ज्यादै तल परेको देखिन्छ। जीव विस्तारको क्रममा आजसम्म हाम्रा दृष्टिमा देखा परेका जीवहरूमध्ये मानव जीव सर्वोत्तम जीवात्माको रूपमा देखा परेको छ । यसको कारण हो मानवरूपी जीवमा चेतन शक्तिको मात्रा अत्यधिक हुनु । मानिसमा बुद्धि, विवेक पनि अन्य

प्राणीहरूको तुलनामा ज्यादै बढी मात्रामा हुन्छ । चेतना र बुद्धि विवेकको मात्रा अत्यधिक हुनु भनेको परमात्माको अंश बढी मात्रामा हुनु हो । यसैकारणले मानिस जुनि (योनि) नलिइकन ब्रह्म प्राप्ति गर्न सकिदैन भनिएको हो ।

अर्को बुझ्नु पर्ने कुरा यो पनि छ कि यो जगत तथा यावत जीव जन्तु वनस्पति आदिको सृष्टि, स्थिति र प्रलय (संहार) हुनुको कारण प्राण अर्थात् चैतन्य शक्ति नै हो । प्राण अर्थात् चैतन्य शक्ति ईश्वरकै स्वभाव हो । माथिका तथ्यबाट अब यो कुरा पनि स्पष्ट हुन्छ कि सृष्टिका तीन प्रक्रियाको जोड अर्थात् सृष्टि + स्थिति + लय = ब्रह्म (Generation + operation + Distruction = God) भनि पाश्चात्य दर्शनले पनि भनेको पाइन्छ । यही तथ्यलाई तल लेखिएको रेखाचित्र द्वारा हेरौं :



ब्रह्म अर्थात् ईश्वरमा अहङ्कार उत्पत्तिको क्रम हामीले माथि पनि पढि-सक्यौं । ब्रह्म शक्तिबाट जब अहङ्कार उत्पत्ति हुन्छ, त्यस बखत त्यो ईश्वर स्थिति-लाई जीव भनिन्छ र यही अहंबाट सृष्टि, स्थिति र प्रलयको क्रम अविच्छिन्न रूपले चलिरहन्छ । जब जीव आफूमा रहेको ज्ञान शक्तिद्वारा अहङ्कार रहित (Egoless) हुन पुग्दछ, तब ऊ फेरि आफ्नो मूल स्वरूप सक्कली अवस्था (Origin) मा जान्छ, अर्थात् त्यस बखत जीव फेरी ईश्वर नै बन्दछ । यसरी जो मानिस यो तथ्यलाई आफ्नो मूल अवस्था (Original State) लाई राम्ररी सम्झन्छ यस्ता व्यक्तिलाई आत्म अनुभूत व्यक्ति या ईश्वर अनुभूत व्यक्ति (Self Realised Person) अर्थात् जीवन मुक्त, ज्ञानी, विवेकी भनी भनिन्छ । यस्ता ज्ञानी व्यक्ति शरीर धारण गरेर यो जगतमै रहेर पनि परमेश्वरझैं पवित्र, नि:स्वार्थ, अनाशक्त भएर व्यवहार, कार्य सही ढङ्गले गर्दै रहन्छ । यही कुराको ज्ञान हुनु र आफ्नो जीवनमा उतार्नुलाई ईश्वर अनुभूतिको विज्ञान (Science of Self Realization) भनिन्छ । 'ब्रह्मवित ब्रह्मैव भवति' भन्नुको तात्पर्य पनि यही हो । यस्तो आत्मानुभूति भएको ज्ञानी मानिस बाहिरबाट अरूले हेर्दा समान्य जीव जस्तो देखिएता पनि वास्तवमा ऊ परमात्मा नै बनेको हुन्छ । अज्ञानी अर्थात् आत्मानुभूति नगर्ने व्यक्ति सर्वव्यापक

परमात्मा भएर पनि शरीरभित्र सीमितभएको जीव बनेको हुन्छ । बाहिरबाट भन्दा हेर्दा उस्तै देखिन्छ । ज्ञानी र अज्ञानीमा फरक पनि यत्ति मात्र हो । पूर्वीय दर्शनमा होस या पाश्चात्य दर्शनमा, सृष्टिका प्रत्येक कण कणमा ईश्वरको व्यापकतालाई स्वीकार गरिएको छ । सर्वव्यापक सिद्धान्तलाई बुझेर ईश्वरको अस्तित्व प्रति स्वीकार गर्नु, श्रद्धा गर्नु तथा आस्था हुनु नै आस्तिकता हो । ईश्वर अनुभूति भनेको पनि यही हो ।

हामीले याद गर्नुपर्ने एउटा महत्वपूर्ण कुरा यो पनि छ कि आत्माले आफ्नो स्वभाव सत् चित् आनन्दको अनुभव शरीर धारण गरेर गर्ने हुँदा यो शरीरलाई पनि नकार्नु वा हेला गर्नु हुँदैन । शरीरद्वारा ईश्वरले आफ्नो निराकार स्वरूपलाई प्रकट गर्ने अर्थात् साकार पार्ने र्थात् असीम रूपलाई ससीम (FINITE) या सीमित रूपमा पनि देखाई दिने परमात्माको यो प्रक्रियालाई उसको वैज्ञानिक भौतिकवाद (Scientific Materialism) भनिन्छ । आत्मा विना शरीरको कुनै अस्तित्व नै छैन। तसर्थ माथिका कुरालाई बुझेर हामी जबसम्म जीवित रहन्छौं तबसम्म यो शरीरको पनि पूरा पूरा हिफाजत गरिराख्नु पर्दछ । शरीरलाई स्वस्थ पार्ने कुरामा लापरवाही गर्नु हुँदैन । शरीर, ईन्द्रिय, मन, बुद्धि आत्माका भौतिक पक्ष हुन् भने आत्मा शरीर ईन्द्रिय, मन बुद्धिको आध्यात्मिक पक्ष हो। यस तथ्यलाई वैज्ञानिक आध्यात्मवाद (Scientific Spiritualism) भनिन्छ । यो संतुलन मिलाउने पद्धतिलाई वैज्ञानिक आध्यात्म भौतिकवाद (Scientific Spiritual Materialism) भनिन्छ । यो कुरा जान्नु नै जीवनको वास्तविक दर्शन हो, योग दर्शन भनेको पनि यही हो । शरीर र आत्मालाई योग गराएर संतुलित पारेर, आनन्दमय जीवन अर्थात् सफल जीवन जीउनु नै योग हो । यसै कारणले विश्वमा योग शास्त्र र योगीजनहरूको श्रद्धा र कदर भैरहेको छ र भैरहने पनि छ । त्यसैले भनिएको पनि छ " शरीर माध्यम खलु धर्म साधनम्" शरीर अर्थात् (शरीर, इन्द्रिय, मन) स्वस्थ रहेमा नै सबै कुराको प्राप्ति हुन्छ । शरीर नै प्रत्येक कार्यमा सफलता प्राप्त गर्ने माध्यम हो ।

मानिसको जीवनकालमा गर्नुपर्ने मुख्य-मुख्य कामहरूलाई चार भागमा बाँडिएको छ । यी कामलाई जीवनको पुरुषार्थ पनि भनिन्छ । धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष यी चार कार्यहरूलाई जीवनको चार पुरुषार्थ मानिएको छ । यी चार पुरुषार्थ सत्य छन्, तर यिनलाई जुन क्रममा राखिएको छ त्यो चाहीं सही छैन । सही नहुनाको मुख्य कारण आज हामी सबैको सामुन्ने स्पष्ट छ । धर्मको नाममा (पैसा) अर्थ जम्मा गर्ने र काम (भोग, विलास र वासना) मा खर्च गर्ने कृत्य टड्कारो देखिएको छ । धर्मको नाममा आर्थिक शोषण पनि भैरहेको छ । भगवान्को नाममा धन दऊ, भेटी चढाऊ, दान नैवेद्य अर्पण गर आदि जस्ता कुराहरूलाई धर्म भन्ने अनि

स्वधर्मको लागि मार वा मर आदि जस्ता कुरा गरेर आफू धन कमाउने र कमाएको धन काम अर्थात् भोग–वासनाको तृप्तिमा खर्च गर्ने यस्तो क्रम चलेको हामी सबैले देखेकै छौं ।

धर्म —— अर्थ —— काम

अर्थको लागि धर्म गर्ने, काम वासना तृप्तिको लागि अर्थ कमाउने यस्तो स्थितिमा चौथो पुरुषार्थ मो कता हरायो कता ? त्यसैले आजको युगमा आध्यात्मिक पक्ष हराउन गएको कुरा स्पष्ट हुन्छ । वास्तवमा धर्म भनेको त्यो प्रक्रिया (**PROCESS**) लाई धारण गर्नु हो जसले आत्मानुभूति गराउँछ ।

Religion is that phonomenon by which we attain Self Realisation or God Realisation.

अंग्रेजीमा **Re** भनेको पुन: अर्थात् फेरी र **Ligion** भनेको जोड्नु वा मिल्नु हो । यसरी **Religion** को अर्थ पुनर्मिलन अर्थात् परमात्माबाट बिछुडिएको जीव फेरि परमात्मा मै मिल्ने प्रक्रिया हो । यसरी हामी धर्मको अर्थ पुनर्योग वा पुन: योग भन्न सक्दछौं ।

काम — अर्थ — धर्म — मोक्ष

Desire — Wealth — Religion — Salvation

वैज्ञानिक दृष्टिकोणले हेर्दा पनि ब्रह्मबाट भएको यो सृष्टि क्रमको शुरूमा पनि काम अर्थात् इच्छा शक्ति नै छ (एकोहं बहुस्याम) । यसरी यावत् जीव जन्तुहरूको उत्पत्ति काम शक्तिबाट नै हुन्छ । ब्रह्ममा ब्रह्म शक्तिबाटै निस्किएको कालशक्तिको प्रवाहले गर्दा यो काम शक्ति निस्किएर यावत सृष्टिकार्य हुन्छ। यसैगरी हामीमा पनि जुनसुकै काम गर्नको लागि सर्वप्रथम कामना (इच्छा) नै पैदा हुन्छ । सन्तान जन्माउने पनि कामद्वारा नै हुन्छ । धन सम्पत्ति कमाउने पनि कामद्वारा नै हुन्छ । विना काम, इच्छा केही हुँदैन । आध्यात्मिक दृष्टिकोणले हेर्ने हो भने काम भनेको कर्तव्य कर्म हो । इमान्दारीपूर्वक गरिने सत्कार्य, सत् सङ्कल्प र सत्इच्छा हुन् । यसरी कामना गर्दै अर्थोपार्जन गर्ने कुरा यहाँ देखाइएको छ । अर्थको माने केवल पैसा मात्र हुँदैन । अर्थ उपार्जनको सम्बन्ध वास्तविकता अर्थात् परमात्मा रूपी परम्धन प्राप्ति संग छ । यसैको प्राप्तिबाट नै जीवनमा सुख, शान्ति, संतोष, आनन्द सम्भव छ । यही नै चरित्रबल हो । त्यसैले नै सर्वमूलम् चरित्रम् भनिएको हो (चरित्र नै सबैको मूल आधार हो) । चरित्रको प्राप्ति भएपछि अरू केही पनि प्राप्त गर्ने इच्छा हुँदैन । चरित्रको प्राप्ति अर्थात् निर्माण भनेको परमात्माको प्राप्ति नै हो । यो नै वास्तविक धन हो । इच्छा पनि कस्तो त ? आनन्द पाउने, ईश्वर

पाउने इच्छा । जो कि वास्तविक धन परम धन हो । यसरी काम र अर्थलाई हेर्नुपर्दछ । यसरी विचार गर्नुलाई पारमार्थिक अर्थ भनिन्छ । त्यसैगरी काम र अर्थलाई भौतिक रूपमा कामना इच्छाद्वारा स्त्री, पुत्र, धन धर्ममा लगाउनु अर्थात् त्यो धनले धर्म गर्नु भनेको त्यो धनको सदुपयोग गर्नु हो । त्यो धन आफ्नो परिवारको, समाजको कल्याण हुने काममा खर्च गर्नु नै धर्म गर्नु भनेको हो । आफ्नो सही कल्याण ईश्वरानुभूतिद्वारा मात्र हुने कुरा हामीले बिर्सनु हुँदैन । हाम्रो जीवनको मुख्य लक्ष्य नै मोक्ष प्राप्ति हो । मोक्ष प्राप्ति भन्नु नै आत्मानुभूति हो । यहाँ बताइएको काम, अर्थ, धर्म, मोक्ष यी चार पुरुषार्थलाई राम्ररी क्रमैसँग सदुपयोग गर्ने हो भने पनि हामी आफ्नो लक्ष्य अर्थात् आत्मानुभूतिमा पुग्दछौं । वास्तवमा यो मार्ग अति सरल र बढी व्यवहारिक पनि छ । यी चार पुरुषार्थलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गरी सार्थक जीवन जीउनका लागि हिन्दू धर्ममा चार आश्रम प्रद्धतिको विधान पनि गरिएको हो । जीवनको शुरूको अवस्था अर्थात् पाँच वर्षदेखि २५ वर्षको उमेरसम्म ब्रह्मश्चर्य आश्रम अर्थात् शिक्षा दीक्षा लिने काममा रहने ।(आनन्दमय जीवन ज्ञापन गर्नका लागि आवश्यक पर्ने र आवश्यक पर्ने खालको शिक्षा हुनुपर्दछ ।) योगको शिक्षा विना दोस्रो आश्रम अर्थात् गृहस्थाश्रममा प्रवेश गऱ्यो भने त्यो मानिस केवल भोगमा मात्र लागेर वर्वाद हुन्छ । योगको शिक्षाले हामीलाई ठीकसँग जीवन जीउन सिकाउँदछ । त्यसैले श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ, "योग कर्मसु कौशलम् ।" योगको साथमा भएको भोगले हामीलाई उपयोग र स्वस्थ राखी पुरुषार्थी बनाउँदछ भने योगको अभावमा लागेको भोगले दुरूपयोगी अर्थात् रोगी बनाउँदछ। जहाँ योग हुन्छ त्यहाँ रोग, भोक, शोक हुँदैन । जहाँ योग हुँदैन त्यहाँ रोग, भोक, शोक हुन्छ । योगको शिक्षा विना कसरी गृहस्थ जीवन सफल होला ? कदापि हुन सक्तैन । तसर्थ ब्रह्मश्चर्य आश्रम र गृहस्थाश्रममा योगको शिक्षा लिनें, त्यस अनुसार अभ्यास गर्ने गऱ्यो भने मानिसको तेस्रो र चौथो आश्रम वानप्रस्थ र सन्यास आश्रम पनि सजिलैसँग हुन्छ । गृहस्थ आश्रममा योगको शिक्षाला ग्रहण नगर्नाले नै आजको मानिसको पारिवारिक जीवन दुःखमय हुन गएको हो । झैंझगडा, आपसी अविश्वास, तनाव, वैमनष्यता इत्यादिको कारण योग शिक्षाको अभावले गर्दा नै हो । पिता, पुत्र, पति, पत्नी, सासू, बुहारीहरू बीच आपसमा राय नमिल्नु, सम्बन्ध विच्छेद, कुलत–व्यसन जस्ता विकृतिहरू पैदा हुनुको मुख्य कारण पनि योग शिक्षाको अभावले गर्दा नै हो ।

यसबाट हामीलाई सर्वोपरी कुरा त योग नै रहेछ भन्ने ज्ञान हुन्छ । योगबाट नै ईश्वरानुभूति र ईश्वरानुभूतिबाट चरित्र निर्माण हुन्छ । जीवनको सफलता यसैमा निहित छ । ईश्वर, आत्मा, आफू भनेको एउटै हुन् भन्ने कुरा हामीलाई स्पष्ट हुन्छ ।

माथि बताइएका चार पुरुषार्थहरूद्वारा बाहिरी र भित्री तथ्यलाई बुझ्ने तथा आफ्नो (ईश्वरको) अस्तित्वलाई श्रद्धा, सत्कार र स्वीकार गर्ने हो भने त्यस्ता मानिसका अन्तस्करणमा हिंसा, अशान्ति, राग द्वेष, भय जस्ता विकारहरू कहिल्यै अगाडि पर्न सक्तैन। बरू यस्ता महापुरुषको नजिकमा मात्र बस्न पाउने मानिस पनि वहाँको प्रभावले शान्ति, अहिंसा, पवित्रता, प्रेम र स्वतन्त्रता जस्ता दिव्य गुणहरूले प्रभावित हुनेछ। जति–जति हामी ईश्वर अनुभूतितिर अग्रसर हुन्छौं उति–उति हामीमा एकताको भावना बढ्न थाल्छ। जति–जति एकता बढ्दछ उति–उति हामीमा शक्ति प्रवाहित हुन थाल्दछ। शक्तिबाट श्रम, श्रमबाट आर्थिक उन्नति स्वतः भैहाल्दछ। आर्थिक उन्नतिबाट समाज र देशको उन्नति हुन्छ। समाज र देशको उन्नतिबाट नै मानिसको धार्मिक विकास अर्थात् आध्यात्मिक विकास गर्ने पुरुषार्थ जाग्रत हुन थाल्दछ। यसबाट मात्र आध्यात्मिक विकासबाट विश्वभरका मानिस एउटै घर परिवारको रूपमा प्रेम र सद्भावनामा बाँच्न सक्तछे। यो नै आत्मानुभूति अर्थात् ईश्वरानुभूतिको मिठो फल हो।

— अस्तु —

ॐ विशुद्धाय नमः

अध्याय–५

प्राणशक्ति

(VITAL ENERGY)

प्राण शक्तिको परिचय

प्राण शक्तिलाई अर्को शब्दमा जीवनीशक्ति पनि भनिन्छ । यो प्राण एक यस्तो विद्युत् ऊर्जा हो, जो जड तथा चेतन यावत वस्तुमा आफ्नो अस्तित्व व्यक्त गरिरहेको हुन्छ । मनुष्यमा विद्यमान गुण (सत, रज र तम) को आधा यसले आफ्नो काम गरिरहेको हुन्छ । यसैगरी यो प्राण शक्तिले क्रमशः व वनस्पति, कीट, पतंग, पशु, पंक्षी र मानवमा गुण तथा तत्वको आधारमा आ सृष्टि कार्यलाई पनि अगाडि बढाइरहन्छ । प्राकृतिक गुणको आधारमा तथा वे पदार्थहरूमा प्राण फरक–फरक रुपमा देखिए पनि प्राण सबै वस्तु र पदार्थह समान रूपले विद्यमान हुन्छ ।

प्राणशक्तिका पांच कलाहरू:

प्राणशक्ति नै जीवनी शक्ति भएकोले यही शक्ति नै सृष्टिको पनि क वन्दछ । सृष्टि क्रममा यही प्राणशक्तिले अनेक आकार र अवस्था धारण गर्द यी अवस्थाहरू पाँचवटा छन् । यिनैलाई प्राणका पाँचकलाहरू पनि भनिन्छ। निम्नलिखित छन्–

१. प्राण (Vitality) (उर्जाशक्ति)
२. चेतना (Consciousness)
३. मन (Mind)
४. बुद्धि (Intellect)
५. विवेक (Knowledge ज्ञान)

प्राणशक्तिको प्रथम अवस्था (First Stage) लाई प्राण नै मानिन्छ। यसै प्राणको सूक्ष्मतम् अवस्था अर्थात दोश्रो अवस्थालाई चेतना भनिन्छ। त्यही प्राणको चेतना भन्दा अझ सूक्ष्म तेश्रो अवस्थाको नाम मन हो। मन भन्दा पनि अति सूक्ष्म प्राणको चौथो अवस्थाको नाम बुद्धि हो। बुद्धि भन्द्रा पनि अझ सूक्ष्म प्राणको उच्चतम अवस्थाको नाम विवेक हो। माथि उल्लेख गरिएको प्राणका अवस्थाहरूबाट नै सृष्टि क्रममा स्थावर जंगम जगतको विकास हुँदै गएको छ। ब्रह्माण्डमा सृष्टि विस्तार हुनुको पछाडि प्राणशक्तिको कस्तो भूमिका रहेछ यसवारे अध्ययन गरौं:

सृष्टि विस्तारमा प्राणशक्तिको भूमिका

यदि प्राणशक्ति अनेक अवस्थाको रूपमा व्यक्त र विकसित नभएको भए सृष्टिमा विविधता देखिने थिएन। प्राण शक्तिको विकसित, विस्तारित एवं परिवर्तित हुन सक्ने स्वभाव र शक्ति कै कारणले यो विराट ब्रह्माण्डमा बिभिन्न प्राणीको सृष्टि हुन गएको हो। यही प्राण शक्तिको सूक्ष्मतम् हुने, अझ शक्तिशाली हुने तथा विकसित हुने स्वभावको कारणले गर्दा निम्न लिखित पाँच अबस्थाको सृष्टि विस्तार हुन गएको कुरा स्पष्ट हुन्छ:—

१. जड जगतको उत्पत्ति

प्राण शक्तिको पहिलो अवस्था जड तत्वको रुपमा थियो। स्मरणीय छ कालको सहयोगमा नै चेतनाले सृष्टिक्रम प्रारम्भ गर्दछ। अनादि कालमा अर्थात अहिलेको यो विश्व जगत सृष्टि हुनु भन्दा धेरै धेरै पहिले कालबाट गति, गतिबाट चेतना र चेतनाबाट क्रिया उत्पन्न भएको तथ्य विस्तृत रूपमा हामीले पहिलो अध्यायमै पढिसक्यौं।

काल→ गति→ चेतना→ क्रिया

अब यस अध्यायमा त्यही कालको सहयोगमा प्राणशक्तिद्वारा कसरी कुन अवस्थामा यो सृष्टि विस्तार भयो भन्ने बारे चर्चा गरौं : प्राण शक्तिको पहिलो अवस्था जड तत्वमा रहेको प्राणमा कालको कारणले क्रिया (Action) हुन थाल्दा जडतत्वका प्रत्येक परमाणु (Atom) मा शक्तिको स्तर (Energy level) स्थापित हुन पुग्यो। यसै क्रममा लगभग चार करोड बर्षको अन्तरालमा कोइला हिराको रुपमा परिवर्तित हुन पुग्यो। यसै तथ्यलाई धर्मशास्त्रमा ब्रह्माले सृष्टिको क्रममा दशौं हजार वर्ष तप गर्नु भएको रेको कुरा उल्लेख गरिएको छ। यसै क्रमलाई ब्रह्माको सृष्टिवर्ष र प्रचलित सृष्टि बर्षको अन्तराललले गुणन् गर्दा यो संख्या करोडौं वर्षमा हुन आउँदछ। यी सबै कुराहरू प्राण शक्तिकै रुपान्तरणको कारणबाट भएको हो। हामी प्राणशक्ति जसलाई भन्दछौं त्यसैलाई ग्रिक भाषामा इलेक्ट्रोन (e) भनिन्छ। आधुनिक वैज्ञानिकहरू प्रत्येक जड पदार्थमा इलेक्ट्रोन (electron)

हुन्छ भनेर स्वीकार गर्दछन् । त्यो इलोक्ट्रोन यही प्राण शक्ति हो । सारांशमा भन्ने हो भने यही प्राणकलाको जडरुप अभिव्यक्ति नै जड जगत हो ।

२. वनस्पतिको विस्तार

विकास क्रममा त्यही प्राण तत्व विकसित हुँदै गयो, अझ सूक्ष्म हुँदै गयो । त्यही प्राण तत्व प्राण र चेतनाको रुपमा विकसित भए पछि जडीबुटी वनस्पतिको रूपमा देखिन गयो । प्राण तत्वमा चेतना प्रस्फुरित हुँदै जाँदा सृष्टि क्रममा अनगन्ति वोटविरुवाहरू उत्पन्न हुन गए । यसरी स्पष्ट हुन्छ कि संसारमा देखा परेका सम्पूर्ण वोट विरूवाहरू एउटै प्राणका अनेकौं रुपहरू रहेछन् । वनस्पतिमा पनि प्राण र चेतना हुन्छ भन्ने तथ्यलाई प्रसिद्ध हिन्दु वैज्ञानिक जगदिश चन्द्र वोसले सिद्ध गरेर देखाइदिसकेका छन् । उनले वनस्पतिमा पनि सुख र दुःख अनुभव गर्ने प्राणशक्ति हुन्छ भन्ने कुरालाई "क्रेस्कोग्राफ" यन्त्र द्वारा मिमोसा नामक विरुवा माथि गरेको प्रयोगले प्रमाणित गरि दिए । सारांशमा भन्ने हो भने वैज्ञानिक अनुसन्धानका आधारमा होस् यो कुरा प्रमाणित भै सकेको छ । वनस्पतिमा पनि प्राण र चेतना हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने प्राण र चेतनाको मूर्त अभिव्यक्ति नै वनस्पति जगतको विस्तार हो ।

३. कीट पतंग र पंक्षीको उत्पत्ति

विकास क्रममा यही प्राणशक्ति अझ विकसित हुँदै गयो, अझ सूक्ष्म हुँदै गयो । त्यही प्राणशक्ति विकसित हुँदै मनको रुपमा आयो । त्यही प्राणशक्तिबाट जीवन प्रणाली सञ्चालित हुन थाल्यो । चेतनाबाट नै जीवन प्रणाली सञ्चालित भएकाले दुःख सुखको अनुभूति हुन थाल्यो । मनको दुःख सुखको अनुभूति सङ्कल्प विकल्प जस्ता क्रियाहरू हुन थाले । यसरी प्राण शक्तिवाट हिंड्नु, डुल्नु खानु पिउनु, गुँड लगाउनु र पालन पोषण आदि क्रियाहरू विकास भएका हुन् । यसबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि यावत् कीट पतंग र पंक्षीहरू जस्ता स्थावर र विकसित प्राणीहरू प्राण, चेतना, र मनका स्वभाविक अभिव्यक्तिहरू हुन् ।

४. पशुको उत्पत्ति

विकास क्रममा प्राण तत्वको चौथो अवस्था बुद्धिमा अभिव्यक्त भए पछि त्यही प्राणशक्तिले पशु (जनावर) को रुप धारण गर्‍यो । आत्म सुरक्षाको भावना तथा जुक्तिले कुनै काम गर्न सक्ने शक्ति पशुमा जुन देखिन्छ, ती सबै यही बुद्धिको कारण भएको हो । किट् पतंगमा बुद्धिको रुपमा प्राण त्यति विकसित नभएको हुनाले उनीहरूमा जुक्ति एवं बुद्धिका कार्यहरू पशुले गरे झैं गर्न सक्ने क्षमता हुँदैन । तर पशुमा बुद्धिको अस्तित्व निकै धेरै हुने हुनाले नै उनीहरूमा जुक्तिले कार्य गर्न सक्ने क्षमता किट पतंग भन्दा बढी हुन्छ । सारांशमा भन्ने हो भने प्राणतत्व नै चौथो

अवस्था बुद्धि हो र यही प्राण, चेतना, मन र बुद्धिको अभिव्यक्ति के रुपमा पशुको उत्पत्ति भएको हो ।

५. मानव जातिको उत्पत्ति :

प्राण तत्वले क्रमशः चेतना, मन, बुद्धि हुँदै विवेकको रुपमा आफुलाई विकशित गऱ्यो । प्राण, चेतना, मन र बुद्धिरुपी चार कला भन्दा माथि सत्य र असत्य छुट्ट्याउन सक्ने विवेकको पाँचौं कलाको विकास भयो । प्राणको त्यसै पाँचौंकलाको नाम विवेक (Conscionce) हो । प्राणतत्वका पाँचकला प्राण, चेतना, मन, बुद्धि र विवेकको एकीकृत एवं मूर्त रुप जुन अस्तित्वमा देखा पऱ्यो त्यसलाई नै मानव भनियो । त्यसैले विवेक मानव जातिको विशेषता हो । विवेक प्राणको सर्वोत्तम कला हो, सूक्ष्मतम एवं सर्वभन्दा शक्तिशाली कला हो । विवेक कै प्रयोगबाट मानवले आफ्नो सत्यस्वरुप प्राणलाई अनुभूति समेत (Realization) गर्न सक्तछ । जो मानिसले आफुमा रहेको विवेक शक्तिलाई आत्मानुभूतिमा लगाउँछ उसैले आत्मज्ञान गर्न सक्दछ । तसर्थ यदि मानिसले उसमा विद्यमान विवेकको प्रयोग गरेर आफ्नो मूल एवं सत्य स्वरुपलाई चिन्यो भने उसको जीवन सफल हुन्छ । उसैले ईश्वर अनुभूति (God Realization) गरेको हुन्छ आत्मानुभूति भनेको पनि यही हो । मानवबाट विवेक हटाइदिने हो भने उसमा पशुत्व मात्र बाँकि रहन्छ । विवेकहीन मानिस मानव आकारको पशु हुन्छ तथा यसैगरी यदि मानव विवेकशील हुने हो भने उ पशुको पति अर्थात् सक्षात् भगवान पशुपतिनाथ बन्दछ । गणितीय भाषामा–

मानव– विवेक= पशु

मानव+विवेक=पशुपति (God)

तसर्थ हामी गौरवका साथ यो मान्न सक्तछौं कि विवेकी मानव नै सर्व सुन्दर, सर्वश्रेष्ठ तथा सर्वगुण सम्पन्न हुन्छ ।

यसरी स्थावर र जङ्गम सम्पूर्ण सृष्टि प्राण तत्वको क्रमिक विकासको अभिव्यक्ति हो भन्ने कुरा यही क्रमिक विकासबाट प्राणका पाँच अवस्थामा देखा परेको तथा प्राणका यिनै पाँच अवस्थामा रहेका शक्ति, स्वभाव, गुण र मात्राका अनुपातमा सृष्टिमा विषमता र विविधता आएका हुन् भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ ।

प्राण तत्वको विकास प्रकृया

प्राण तत्वले नै क्रमशः प्राण, चेतना, मन, बुद्धि र विवेकरुपी पाँच अवस्थामा आफूलाई विकसित र अभिव्यक्त गर्दै आएको तथ्यलाई हामीले माथि उल्लेख गऱ्यौं । अब यसको विकास क्रमलाई हेरौं । यो विकासक्रम प्राणशक्ति अर्थात् आत्मिक शक्ति [(आणविक शक्ति) (Atomic Power)] बाट भएको हो भन्ने तथ्य

हामीले पहिलो अध्यायबाट नै बुझि सक्यौं। आणविक शक्ति र आत्मिक शक्ति भिन्न एउटै कुरा हो। अंग्रेजी शब्दमा भन्ने हो भने– Atomic Power comes from the Atomic (Spiritual) Power. यही प्राण शक्तिलाई विद्युत शक्ति पनि भनिन्छ। यही आत्मिक शक्ति नै अन्तमा विकसित हुँदै मानव रुपमा देखिन पुग्दछ। कहीं कहीं यो सृष्टि प्राण वा विद्युत् शक्तिबाट होइन अरू कुनै शक्तिबाट सृष्टि भएको हो भन्ने उल्लेख भएको पाइन्छ तर यो भनाइ कुनै वैज्ञानिक तथ्यमा आधारित छैन। यथार्थमा जसरी दूध घ्यूमा परिणत हुन्छ, ठीक त्यसरी नै ब्रह्मऊर्जा शक्ति अर्थात् प्राण शक्ति नै सृष्टिमा परिणत भएको हो। जसरी दूधबाट दही, दहीबाट नौनी, नौनीबाट घ्यू बन्यो, त्यसैगरी प्राणशक्तिबाट नै प्राण भन्दा विकसित चेतना, चेतना भन्दा विकसित मन, मन भन्दा विकसित बुद्धि, बुद्धि भन्दा अझ विकसित विवेकको रुपमा अभिव्यक्त भएको हो। प्राण शक्तिमा आफ्नो अवस्थालाई आफ्नो शक्तिद्वारा नै क्रमिकरूपमा परिवर्तन गरि रहने स्वभाव हुन्छ। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने प्राण शक्ति क्रमशः निम्नलिखित रुपमा रुपान्तरित हुन्छ।

१. जड तत्व (Energy solidified)
२. ग्याँस तत्व (Energy Gassified)
३. जल तत्व (Energy liquidified)
४. बुद्धि तत्व Energy glorified)
५. ब्रह्म तत्व (Energy Holified)

यसरी प्राणशक्ति एक पछि अर्को अवस्थामा रुपान्तरित हुनुको पृष्टभूमिमा काल रहेको हुन्छ अर्थात विभिन्न तत्वका रुपान्तरणको मूलकारण काल हो। ब्रह्मको स्वभाव कै रुपमा रहेको करुणा शक्तिले कालका क्रियाकलापलाई क्रमबद्ध (Systematic) गर्दछ। करुणालाई बाइबलमा यसरी उद्घोषित् गरिएको छ, "Lord The Merciful" 'करुणामयी भगवान' यसरी यो तथ्य सिद्धहुन्छ कि यो विभिन्न अवस्थाका रुपान्तरण केवल परिवर्तन मात्र हो तत्वको विनास होइन। स्मरणीय छ, यस विश्व ब्रह्माण्डमा कुनै पनि कुरा र तत्वको नाश हुँदैन केवल रुप र अवस्था परिवर्तन मात्र हुन्छ। किनभने शक्ति एउटा अनन्त र सक्रिय (Active) तत्व हो। त्यसैले निरन्तर सृष्टि, स्थिति र प्रलय भइरहेको छ र भइरहने छ। यो प्राण र प्राणको निरन्तर शक्ति (Continuous force) नै सृष्टि, स्थिति र प्रलयको मूल आधार हो। यो समग्र सृष्टि प्राण कै विस्तार हो। त्यसैले प्राणले यस महाविज्ञानलाई अभिव्यक्त गर्दै पहिले जड, यसको विकसितरुप औषधी र वनस्पति, त्यसपछि यसको विकसितरुप कीट पतंग र पंक्षी, यसको पनि विकसित सृष्टिको रुपमा पशु र त्यस पछि पूर्ण विकसित सृष्टिको रुपमा आत्मानुभूति वा ईश्वरानुभूति

गर्न सक्ने क्षमतायुक्त मानव जातिको सृष्टिलाई क्रमशः व्यक्त गर्दै विराट ब्रह्माण्डमा सृष्टिको पूर्णतालाई मूर्तिमान गराएको छ ।

प्राण शक्तिको रुपान्तर क्षमता :

सारा प्राण शक्तिको मूल स्रोत नै प्राणशक्ति भएकोले प्राणलाई कुनै पनि शक्तिले विचलित वा आघात गर्न सक्दैन बरू सम्पूर्ण जीवन र जगत प्राणाधीन छन्, तथा प्राणद्वारा नै प्रतिष्ठित छन् । अनेकरुपमा अभिव्यक्त हुने क्षमता प्राण स्वयंले राख्दछ । प्राणले कुनै अर्को शक्तिबाट सञ्चालित भएर आफूलाई एक पछि अर्को उच्चकलामा अभिव्यक्त गरेको होइन । सम्पूर्ण दृष्य तथा अदृष्य परिवर्तनहरू प्राण शक्ति कै परिवर्तनशील क्षमताका स्वभाविक अभिव्यक्ति हुन् । हाम्रा आध्यात्मिक वैज्ञानिकहरूले प्राण विज्ञानलाई यसरी पनि उल्लेख गरेका छन् ।

यो जगत सृष्टि भन्दा पहिले ब्रह्मरुप थियो (ब्रह्म वा इदमग्रे आसित) यो ब्रह्म आफू तीन रुपमा बाँडियो । (सचेधात्मक व्यकुरुतात्) । जति जति रुप लिए ती आफ्नै प्रतिरुप अवतार भए (रुपं रुपं प्रतिरुपो बभुव) । यसै-कारण यो जगत अग्नि, सोम, प्रकृति, पुरुष आदि सबै ब्रह्म ऊर्जाले ओतप्रोत छन् । अर्थात् ब्रह्ममय छन् अथवा भनौं भने यो सबै त्यसै ब्रह्म ऊर्जाको रुप हो ।

माथिका वाक्यांशहरूबाट हामीलाई स्पष्ट हुन्छ कि विश्व ब्रह्माण्डका यावत वस्तुमा प्राणशक्ति व्याप्त भएर रहेको हुन्छ । प्राण विना कुनै कुरा पनि स्थिर रहन सक्दैन । यसरी सर्वत्र विद्यमान प्राणलाई सनातन धर्म "आग्नेय प्राण" भनेर पुकारिन्छ । प्राणशक्तिको अर्को रुप अग्नि हो । अग्नि अर्थात तेजरुप । पृथ्वीको प्राण यही अग्नि हो । तेजबाट पृथ्वीको सृष्टि हुने, तेजकै आधारमा जिवित रहने र अन्त्यमा पनि तेजमा नै लीन हुन्छ । यसैले अग्नि, प्राण र काल यी तीन तत्वका नाम र काम फरक जस्तो देखिएता पनि यी एउटै हुन् । एकै तत्वका तीन नाम मात्र हुन् । अग्नि रुपमा रहेको प्राणलाई निम्नलिखित दुई रुपमा उल्लेख गरेको पनि पाईन्छ ।

(१) चित्य र (२) चित्त निधेय

१. चित्यः– पञ्चमहाभूतहरू (पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाश) का उत्पादन तथा दृश्य जगतका यावत वस्तु अग्निरुपी प्राणशक्तिबाटै निक्लिन्छन् । सारा वस्तुहरूका स्वरुप र तीनका बनावटमा अर्थात सङ्गठनमा रहेको प्राणशक्तिलाई चित्य भनिन्छ । जसरी माकुरो आफुले निकालेको र्‍याल (Saliva) ले जालो बनाई त्यसैमा बसेर कार्य गर्दछ त्यसै गरी अग्निरुपी प्राण शक्तिले पनि आफैले आफूमा रहेको तत्व निकालेर विश्व ब्रह्माण्ड र यस भित्रका अनगिन्ति आकृतिका जड तथा

चेतन पदार्थहरू वनाएर ती द्वारा आफ्नो चमत्कारी कार्यहरू देखाउँदछ। प्रा शक्तिले आफू कर्ता वनेर कुनै सृष्टि गर्ने वा चमत्कार देखाउने होइन, प्राणशक्ति सृष्टि हुने स्वभाव स्वतः मौजुद हुन्छ। सृजनशिलता नै प्राणको स्वभाव हो यसैलाई अर्को शब्दमा भन्ने हो भने प्रकृतिको शक्ति नै प्राण हो। सनातन ब्रह्मब निक्लिएको यो निर्गुण निराकार प्राणतत्व निम्नलिखित चार तत्वमा प्रकट भ सृष्टिक्रमलाई चलाउने, धारण गर्ने र संहार गर्ने गर्दछ।

(१) अग्नि (Heat) (२) प्राण (Energy) (३) काल (Time (४) करुणा (Mercy) ब्रह्मको यस सृष्टि धारण गर्ने क्रमलाई नै ध (Religion) भनिन्छ। सम्पूर्ण विश्व ब्रह्माण्डलाई धारण गरेर क्रमवद्ध तरिका चलाउने भएकोले नै ब्रह्मको यो धारण गर्ने क्रमलाई धर्म भनिएको हो अर्थात ब्रह्म सृष्टि धारण गर्ने क्रम नियमित रुपले कहीं पनि कत्ति पनि त्रुटि र खोट नभै सही ढङ्गले जहाँ जे जस्तो हुनु पर्ने हो त्यस्तै रुपले चलिरहने हुँदा यो धारणात्म लाई धर्म भनिएको हो। यसरी धर्मको अर्थ हुन आउँछ, त्रुटि रहित रुपमा निय ढङ्गले काम हुनु। यही धारण क्रममा माथि दर्शाइएका चार तत्वहरू मिलेर हाम्रो शरीर वन्दछ। हाम्रो शरीर पनि निर्धारित समयसम्म रहन्छ त आफ्नो समयमा मर्दछ। त्यसैले यो मर्ने शरीरमा बस्ने अग्निरुपी प्राणशक्ति जो छ त्यसलाई चित्यनाम दिइएको हो। त्यो प्राणशक्तिले वनाएको स्वरुपलाई मृत पश्चात चितामा राख्ने, भस्म पारिने भएकाले चैत्य भनिएको हो। यसप्राणला मृत प्राण पनि भनिन्छ। किनकि यो जुन प्राणरुपी देह छ, त्यसलाई मृत्यू पश्चा चितादान प्राप्त हुन्छ, अर्थात मरे पछि चितामा राखेर भष्म पारिन्छ। चित्यक अर्थ केवल चितामा राख्नेलाई मात्र सम्झनु हुँदैन। चिताको अर्थ हुन आउँछ मृ शरीरलाई पूर्ण सम्मानका साथ प्रकृतिमा विसर्जन गरी दिनु चाहे जलाएर होस चाहे गाडेर वा चरा चुरुङ्गी, माछा जस्ता पशुपंक्षीलाई आहाराको रुपमा दिए होस्। आ-आफ्नो परम्परा अनुसार प्राणले छोडेको देहलाई प्रकृतिमा विसर्ज गर्नु हो।

२. **चित्य निधेय:–** चित्य निधेय भनेको अमृतस्वरुप हो। ब्रह्म स्वरु आत्मस्वरुप भनेको पनि यही हो। यसको कहिल्यै पनि जन्म मरण हुँदैन। पञ्चमहा भूत, तेज, जलवायु, आकाश र पृथ्वीबाट वनेको पिंजरा रूपी मानव शरीरला त्यागेर त्यसमा रहेको अमृतरूपी आत्मतत्व आफ्नो असली स्थान सर्वव्यापक ब्रह्मम लीन हुन्छ। यसैलाई चित्य निधेय भनिन्छ।

प्राणमन्त्र :

ॐ प्राणाय नमः यस्य सर्वमिदंवस्य: यो भूत सर्वस्यस्वरो मम्मिन्त सर्व प्रतिस्थितम्।

भावार्थ:-

जसमा सम्पूर्ण प्राणी र महाभूतहरू ओतप्रोत भएर रहेका छन् त्यस्ता प्राणरूपी परब्रह्म परमात्मालाई नमस्कार गर्दछु ।

स्मरणीय छ वैदिक सनातन धर्मको मूल अधार र सवभन्दा ठोस् तत्वको रूपमा रहेको महामन्त्र यही हो । मानवभित्र रहेको प्राणले उसभित्र कुन कुन नाम लिएर कसरी कार्य गर्दछ त्यो कुरा पनि वुझ्नु उपयुक्त हुनेछ । मानव भित्र रहेको जुन प्राणशक्ति छ, त्यसले पाँच प्रधान र पाँच उपप्रधान रूपमा काम गर्दछ । प्राण अपान, समान उदान र व्यान । भित्र जाने स्वासलाई प्राण भनिन्छ । त्यस्तै वाहिर निस्कने स्वासलाई अपान भनिन्छ । प्राण र अपान हुँदा नाभिस्थानमा भित्र गएको र वाहिर निस्कने स्वासमा ठक्कर लाग्छ, त्यस वखत त्यस ठाउँमा एक प्रकारको अग्नि तत्व पैदा हुन्छ, यही अग्नि तत्वले हामीभित्र पाचन शक्ति पैदा गरिदिन्छ । यही पाचन शक्ति भएको अवस्थाको प्राणलाई समान प्राण भनिन्छ । यसैगरी हामीले खाएका पिएका बस्तुलाई जसले भित्र लैजाने काम गर्दछ, त्यस प्राणशक्तिलाई उदान प्राण भनिन्छ भने पाचन भएका खानाबाट बनेका रगतलाई शरीरका प्रत्येक भागमा सञ्चार गराउने प्राणशक्तिलाई व्यान प्राण भनिन्छ नै यो चौथो उपप्रधान प्राण हो । यस शक्तिले हाम्रो दिमाग र शरीरलाई सन्तुलित पार्न र आराम दिलाउन हाई निकालेर सहयोग गर्दछ । यस पछि अन्तिममा आउँदछ, धनञ्जय । हाम्रो प्राण जानलाग्दा वा गैसक्दा पनि हाम्रो शरीरमा जो तातोपना रहिरहन्छ, त्यसलाई धनञ्जय भनिन्छ । यसले गैसकेको प्राणलाई पनि फिर्ता ल्याउने कोशिस् गर्दछ । त्यसै कारण धनञ्जय प्राण रहुनजेल मृत शरीरलाई जलाउनु हुँदैन भनिएको हो । स्मरणीय छ यी पाँच प्रधान प्राण र उपप्रधान प्राण जो हामीमा विद्यमान छन्, तीनको प्रणाली जति सुचारू हुन्छ, उति हाम्रो स्वास्थ्य स्वस्थ रहन्छ तथा हाम्रो आयु पनि लामो हुन्छ । यी मध्ये कुनै पनि प्रणालीमा वाधा आयो वा कम्जोर भयो भने हामी रोगी, निर्वल, हुनुको साथै हाम्रो आयु पनि क्षीण हुन्छ । प्राणायामको विधान यिनैलाई ठीक राखनको लागि हाम्रो पूर्वजहरूले हामीलाई दिनु भएको हो । तसर्थ प्राणायामको विधि सुयोग्य गुरुद्वारा सिकेर अभ्यास गर्दै आफुलाई (निरोगी) स्वस्थ दीर्घायु राखनु विवेकशील मानवको कर्तव्य हुन आउँछ ।

स्मरणीय छ प्राणशक्तिको सर्वोत्तम, शर्वशक्तिमान र सुक्ष्मतम् कला विवेक हो । त्यसकारणले यो सर्वशक्तिमान छ, साथैं यसमा असिम शक्ति पनि छ । यसको प्रयोगले मानिस जे पनि हुन सक्छ, जे पनि गर्न सक्दछ । यसको सही प्रयोग अर्थात् उपयोग भएमा मानव जीव आत्मा वाट उठेर परमात्मा सम्म पुग्दछ । विवेक भनेको प्राणको एक यस्तो शक्ति हो, जसले व्रम्हबाट निक्लिएको प्राणशक्ति-

लाई आफ्नै प्रकाशद्वारा प्रकाशित गरिदिएर ब्रम्ह मै पुर्‍याई दिन्छ अर्थात आत्म साक्षात्कार (God Realization) गराई दिन्छ । जस्तो एउटा अंधकार गुफा छ, त्यसमा पस्ने प्वाल एउटा छ, निस्कने अर्को छ । भित्र पसेपछि पसेकै प्वालबाट निक्लन सम्भव छैन । उज्यालो खुला ठाउँबाट अंध्यारो र साँगुरो गुफाभित्र पसेको मानिस अघि बढ्दै, बढ्दै जव वाहिर निक्लन्छ त्यसै वखत ऊ फेरि पूर्ववत उज्यालो र खुल्ला ठाउँलाई हेरेर प्रफुल्लित हुन्छ यसैगरी ब्रम्हबाट निक्लिएको प्राणशक्ति जड अवस्था कीट, पतङ्ग, पशुपंक्षीको अवस्था पार गर्दै मानवको अवस्थामा आउँदछ । मानव जीवनको अवस्थामा ऊ वाहिर निक्लने ढोकानेर अर्थात प्रकाश रूप ब्रह्ममा पुग्न सक्ने विवेक युक्त हुन्छ । यो प्रकाशमय विवेकको यदि मानिसले सदुपयोग गर्‍यो भने यो विवेक शक्तिले आफु (मानिस) पनि प्रकाशमय हुन्छ र अरूलाई पनि प्रकाशित गर्दछ । यही प्रकाशले प्राणशक्तिलाई जड आदि अवस्थाबाट पुन: ब्रह्ममा अर्थात आत्मस्वरूपमा योग गराइ दिन्छ । (Religion (धर्म) Re=पुन: ligion=मिल्नु । यसरी यसको अर्थ पूनर्मिलन् हुन आउँदछ । यसैलाई नै धर्म भनिएको हो । आत्म–साक्षात्कार,ईश्वर साक्षात्कार, आत्मानुभूति, ईश्वरानु भूति भनेको पनि यही हो । यसरी मानिसले आफुमा भएको विवेकको सही-सही पहिचान् गरेर यसको उपयोग गर्ने हो भने उसले गर्नु पर्ने धर्म केही बाँकी रहँदैन । उसले पाउनु पर्ने कुरा, जान्नु पर्ने कुरा केही हुँदैन । उ सर्वज्ञ: हुन्छ, सर्वशक्तिमान हुन्छ, ऊ स्वंयमा ईश्वरको अनुभव गर्दछ । यस सत्य तथ्यलाई राम्ररी बुझेपछि कुनै पनि विवेकी मानिस साम्प्रदायिक र अन्धविश्वासको भूमरीमा फसेर ईश्वर दर्शन गर्न भनेर न त गुफा भित्र पस्दछ न त जंगलभित्र, न त कुनै स्वार्थी पाखण्डीको खेल तमासाको पछि लागेर ईश्वर दर्शन पाउने अभिलासा राख्दछ ।

–अस्तु–

ॐ विशुद्धाय नम

अध्याय ६

मानव संरचना

(Human Structure)

परिचय:

गत पाठमा प्राणशक्तिको अध्ययन गर्ने सन्दर्भमा नै प्राणशक्तिले आफूलाई विकसित गर्दै क्रमशः प्राण, चेतना, मन वुद्धि र विवेक रूपी अवस्थामा परिवर्तित् गराएर जड, वनस्पति, अण्डज र पशुको उत्पत्ति गर्‍यो र त्यसपछि सर्वोत्कृष्ट कलाको रूपमा मानव जातिको सृष्टि गर्‍यो भन्ने कुरालाई स्पष्ट गरि सकेका छौं, साथै यो पनि स्पष्ट भईसकेको छ कि प्राणका पाँचौ अवस्थाको पूर्ण रूप मानव जातिले प्राणकै पंचम् अवस्था विवेकको प्रयोगबाट प्राण रूपमा रहेको आफ्नो मूल स्वरूपलाई अनुभूति गरेर अर्थात ईश्वरानुभूति (God Realization) गरेर परमात्मा स्वरूप नै बन्न सक्ने हुनाले मानिसलाई प्राणको सर्वोत्कृष्ट कला अर्थात् सर्वोत्कृष्ट सृष्टि तथा सर्वोत्तम् प्राणी मानिस नै हो भनिएको हो। यस्तो सर्वोत्तम् प्राणीरूप मानव कसरी बनेको रहेछ ? यसलाई प्रत्येक अंग-अंग (Part by-part) गरेर यसको विश्लेषण गरिएको छ।

मानब संरचना:— कालको कारणले गर्दा प्राणशक्ति स्वभाविक रूपले परिवर्तित् हुदै गयो र यही परिवर्तनको सम्बन्धमा उही शक्ति आफ्नो विशुद्ध अवस्थाबाट अहंकार युक्त भई जीवात्मा (Lower self) को रूपमा परिवर्तित् भयो। यस परिवर्तनको क्रमलाई कालले गति प्रदान गर्‍यो र करूणाले यसलाई नियमित, नियन्त्रित र सन्तुलित गर्दै आयो। त्यस पछि अहंकार युक्त त्यस जीव कारण शरीरको आकारले वेष्ठित भयो त्यसलाई पछि सूक्ष्म शरीर (Cosmic body) को आवरणले ढाक्यो,

सूक्ष्म शरीरलाई पनि भौतिक भोगको तृष्णा तृप्ति गर्न स्थूल शरिर (Solid body) को आवरणले ढाक्यो । यसरी प्राण रूप मूल प्रकृतिलाई एक पछि अर्को पत्रले छपक्क ढाकेको सुन्दर सँस्कृतिको उत्कृष्ण आकृतिको रूपमा मानव खडा भयो । मानव संरचनाको मूल अवस्था (Original stage) परमात्मा हो र उसको स्थूल अवस्था स्थूल शरीर अर्थात भौतिक शरीरको अवस्था हो । संचनाको आधारमा मानवलाई टुक्राएर हेर्ने हो भने मानव निम्नलिखित भागहरूको एकिकरण हो ।

१. स्थूल शरीर (Solid body) २. सूक्ष्म शरीर (Cosmic body)
३. कारण शरीर (Casual body) ४. जीवात्मा (Lower self)
५. परमात्मा (Higher self)

अर्को शब्दमा भन्ने हो भने भौतिक शरीर (body) र चेतन आत्मा (Self) को योग नै मानव हो, यसैलाई गणितीय भाषामा भन्ने हो भने यसरी पनि भन्न सकिन्छ :–

मानव जीवन =(स्थूल शरीर + सूक्ष्म शरीर + कारण शरीर) + (जीवात्मा + परमात्मा) अर्थात, मानव जीवन = शरीर + आत्मा

Human Life = Body + Spirit

माथिको समिकरणबाट शरीर र आत्माको योग नै जीवन हो भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ। शरीर साकार छ सगुण छ, आत्मा निराकार छ, निगूर्ण छ, । यस तथ्यलाई विजुलीको वल्व (bulb) र करेन्ट (Current) को उपमाले अझ स्पष्ट गर्न सकिन्छ ।

प्रकाश = वल्व + करेन्ट
Light = Bulb + Current

माथिको उपमाबाट यो पुष्टि हुन्छ कि जसरी Current द्वारा Bulb प्रकाश ऊर्जामा परिणत हुन्छ त्यसै गरी आत्माद्वारा शरीर जीवनमा परिणत हुन्छ । मानव शरीरको स्वरुप र आत्माका अवस्थाहरू निम्नलिखित छन् :—

शरीर (body) :— शरीरलाई एउटै मूल ऊर्जा (Energy) का भिन्न भिन्न स्तरहरूमा (Different levels) विभाजन गरेर हेर्न सकिन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने शक्तिको आधारमा शरीरलाई पनि निम्नलिखित ३ भागमा वाँडन सकिन्छ ।

१) स्थूल शरीर (Solid body)
२) सूक्ष्म शरीर (Cosmic body)
३) कारण शरीर (Casual body)

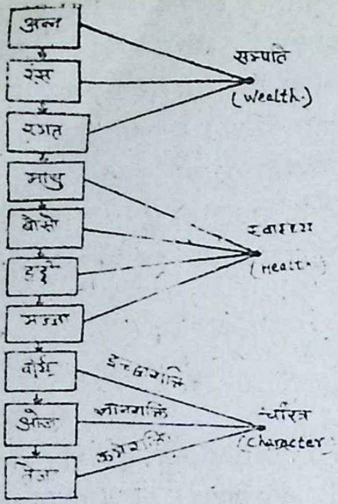
यी शरीर स्थूल भन्दा सूक्ष्म र सूक्ष्मभन्दा कारण एक पछि अर्को अझ सूक्ष्म हुदै जाने हुनाले पहिलो भन्दा दोस्रो र दोस्रो भन्दा तेस्रो वढी शक्तिशाली हुनु स्वभाविक हो। कारण शरीर भन्दा भित्र अझ सूक्ष्म रूपमा रहेको प्राणशक्तिको अहंकारयुक्त अवस्था पनि छ। प्राणको यही अवस्था जीवात्मा हो। अहंकार स्वरूप भन्दा पनि धेरै सूक्ष्म रूपमा रहेको एउटा अर्को शक्ति छ जो शरीरका सबै शक्तिहरूभन्दा धेरै-धेरै शक्तिशाली छ, अजर अमर यही आत्मा हो जो भित्र वाहिर सर्वत्र व्यापक छ। परमात्मा भन्नु पनि यही नै हो। आत्माका निम्न लिखित २ अवस्था छन्:

१ जीवात्मा (**L**ower **S**elf)
२ परमात्मा (**H**igher **S**elf)

यसरी मानिसलाई जसरी विभाजित गरेर हेरे पनि मानव स्थूल शरीर (**S**olid body) सूक्ष्म शरीर (**C**osmic body) कारण शरीर (**C**asual body) जीवात्मा **L**ower **S**elf) र परमात्मा (**H**igher **S**elf) को एकीकृत एवं समष्टि रूप देखिन्छ।

मानव संरचनालाई स्पष्ट हुनेगरी सूक्ष्म रूपले बुझेर आत्मानुभूतिको गहिराइसम्म पुग्न अब हामी प्रत्येक शरीरको र आत्माका अवस्थाहरूलाई छुट्टाछुट्टै अध्ययन गरौं।

स्थूल शरीर (solid body) :—अन्न, रस, रगत, मासु, बोसो, हड्डी, मज्जा (मासी), विर्य (**R**eproductive force) ओज (**I**ntelligence) र तेज (**E**xistence) क्रमसः एक अर्काबाट निर्मित भई स्थूल शरीर बनेको हुन्छ। स्थूल शरीर निर्माणको मूल श्रोत अन्न भएको हुनाले अन्नलाई व्रह्म अर्थात प्राण पनि भनिएको छ। अन्न तेजशक्ति अर्थात क्रियाशक्ति (**A**ctivity) वाट नै अन्नको प्राप्ति प्रयोग र सदुपयोग सम्भव हुन्छ। यसबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि यो प्रक्रिया अनन्त रूपमा एक अर्को संग घनिष्ट रूपमा अन्तर्सम्बन्धित भएर रहेका छन्। स्थूल शरीर व्रम्हकै विस्तार भएकोले यसलाई स्वप्न जस्तै ठानेर नकर्नु पनि हुँदैन तथा स्थूल शरीरलाई सबै कुरा ठानेर यसैमा भुल्नु पनि हुँदैन। यसलाई एउटा लक्ष्य प्राप्त गर्ने महत्वपूर्ण साधनको रूपमा मानेर सदुपयोग गर्नु पर्दछ। यस तथ्यलाई बुझ्न स्थूल शरीरको निर्माण प्रक्रिया र प्रत्येक तत्वहरूको आपसी सम्वन्धलाई तलको रेखा चित्रले अझ सजिलो पार्ने छ।



1. Character is the foundation of health and wealth.

2 Health is the balancing point of Character and wealth.

अब माथि उल्लेखित् रेखाचित्रको आधारमा स्थूल शरीरको निर्माण तथा त्यसको प्रक्रियालाई राम्ररी अध्ययन गर्न छुट्टाछुटै उपशिर्षकहरू दिए विश्लेषण गरौं:—

स्थूल शरीरको बनौट:

अन्न (Food), रस (Juice), रगत (Blood) मासु (Flesh), बोसो (Fat), हड्डी (Bone), मज्जा (Bone marrow), वीर्य (semen), ओज (oja), र तेज (Teja) को समिष्टि रूप नै जीवको स्थूल शरीर हो। यिनै दश तत्वहरूलाई आयुर्वेदमा धातु भनिएको छ। यी दश तत्वहरू मध्ये अन्न सबै तत्वहरूको श्रोत भएकोले अन्नलाई 'ब्रह्म' भनिएको हो। अन्न भन्दा रस, रसभन्दा रगत, रगत भन्दा मासु, मासु भन्दा बोसो, बोसो भन्दा हड्डी, हड्डी भन्दा मज्जा, मज्जा भन्दा वीर्य, वीर्य भन्दा ओज, ओजभन्दा तेज सर्व श्रेष्ठ छ।

यी एक पछि अर्को झन झन सूक्ष्म र शक्तिशाली बन्दै गएर सबैको समष्टि शक्तिबाट जुन मूर्त तथा साकार रूप पैदा हुन्छ त्यही नै स्थूल शरीर हो।

(ख) स्थूल शरीरको निर्माण प्रक्रिया–

यी दशधातुहरू मध्ये वीर्यधातुसम्मका अष्टधातुहरू साकार रूपमा हुन्छन् । ओज र तेज निराकार रूपमा हुन्छन् । अन्नदेखि वीर्य सम्मका ८ वटा धातुहरूलाई महत्व प्रदान गर्दै हाम्रा शास्त्रहरुले अष्टधातुको रूपमा पूजा गर्ने विधान राखेको हो । अष्ट मातृका यिनका प्रतीक हुन्, आठौं गर्भको रूपमा कृष्णको उत्पति हुनुको रहस्य पनि यही हो । अष्टमी तिथिमा नै कृष्ण जन्मनु भएको भन्नुको भावार्थ पनि यही हो । यसरी आठवटा धातुहरू साकार रूपमा परिवर्तित् हुँदै गएर वीर्य ओजमा बदलिन्छ र ओज तेजमा बदलिन्छ । यो यस्तो बिचित्रको प्रक्रिया छ, जो अन्न जस्तो ठोस आकारबाट परिवर्तन हुदै केही समयमै ओज र तेज जस्तो निराकार रूपमा पुगेर असीम शक्ति पैदा गर्दछ । यसरी अन्नलाई बल र मलमा परिणत गर्ने यो प्रक्रियालाई (Auto Process) भनिन्छ । यसरी अन्नलाई चेतनमा र बललाई शरीरमा राख्ने यस प्रक्रियालाई अंग्रेजीमा (Metabolism Process) पनि भनिन्छ । खाएको अन्नलाई मलमा बदल्ने र त्यसलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्ने प्रक्रियालाई अंग्रेजीमा Anabolism अथवा Catabolism पनि भनिन्छ । जसरी तेल तत्व दीप जलाउँदा प्रकाशमा बदलिन्छ, त्यसैगरी अन्न अन्ततोगत्वा ब्रह्मतेजमा बढलिन्छ । यसरी स्थूल शरीरका निर्माता यी दशवटै धातुहरू एक पछि अर्को हुँदै एउटा स्वचालित प्रक्रिया (Auto Process) द्वारा परिवर्तित् हुँदै स्थूल शरीरको रूप धारण गर्न तथा स्थूल शरीरद्वारा अपार क्रियाकलाप गराउन सक्षम हुन्छन् । यसैलाई जीव रासायनिक प्रक्रिया (Biochemical Reaction process) भनिन्छ ।

माथि उल्लेखित रेखाचित्रमा अन्न, रस र रगतलाई सम्पति (wealth) भनिएको छ । मासु, बोसो, हड्डी र मज्जालाई स्वास्थ्य भनिएको छ, त्यसै गरी वीर्य, ओज, र तेजलाई चरित्र भनिएको छ । यसो किन भनियो भन्ने कुरालाई पनि छुट्टा छुट्टै शीर्षकमा अध्ययन गरौं ।

सम्पति (Wealth)

स्थूल शरीर निर्माणको स्वचालित प्रक्रिया (Auto Process) मा प्रत्यक्ष भूमिका निर्वाह गर्ने तत्वलाई यहाँ सम्पति (Wealth) मानिएको छ । हिरा, मोती जुहारत जस्ता धातुहरू र मुद्राहरू (Money) यथार्थमा सम्पति होइनन्; किनभने रत्न, धातु र मुद्रा थुपारेर वा खाएर स्थूल शरीरको रक्षा गर्न सकिदैन । स्थूल शरीर धान्नका निम्ति आर्जन गरिएका अन्य सम्पदालाई पनि अन्नमा नै बदलेर उपभोग गर्नु पर्दछ । अन्य जीव जन्तुका अगाडि खानेकुरा र

हिरा, मोतीको डंगुर थुपारेर राखिदिनु ती हिरा,मोती,सुन, पैसा, थुपार्ने त कै कुरा हेर्न सम्म न हेरेर खाना नै खान थाल्दछन् । मानिसले त आफ्नो कारोबार चलाउन सुविधाको लागि भनेर मात्र यिनलाई व्यवहारमा ल्याएको हो । तसर्थ मूलभूत कुरा त अन्न नै हो । जीवन चलाउन अन्न अनिवार्य छ । त्यसैले विश्वका सबै देशले कृषि विकास तथा अन्नको उत्पादनमा विशेष जोड दिएका छन् । अन्नबाट रस पैदा हुन्छ, तथा रसबाट रगत पैदा हुने हुँदा अन्नदानलाई महादान भनिएको छ भने रक्तदानलाई जीवनदान भनिन्छ । यसरी श्रमद्वारा आर्जन गरिएका सम्पूर्ण कुराहरू जीवनलाई धान्न अन्नमानै बदल्नु पर्ने हुनाले रस र रगतमै प्रतिपल बन्ने जीवनको शक्ति र बल–हुनाले यिनलाई सम्पति (Wealth) भनिएको हो ।

स्वास्थ्य (Health)

यसै गरी रगतबाट मासु बन्छ, मासुबाट बोसो बन्छ, बोसोबाट हड्डी बन्छ तथा हड्डीबाट मज्जा बन्छ । मासु, बोसो, हड्डी र मज्जाको समष्टि संरचना-लाई स्वास्थ्य (Health) भनिन्छ । स्वास्थ्य भन्नुको तात्पर्य स्व. अर्थात् आफूमा 'स्थ' अर्थात स्थित रहनु हो । आफ्नो अस्तित्वमा अविछिन्न रूपले स्थित भैरहनु नै स्वस्थ हुनु हो । आफूलाई आफ्नै आकारमा स्थिर राख्ने धातुहरू मासु, बोसो, हड्डी र मज्जा नै हुन् । यी धातुहरू जति स्वच्छ र पुष्ट हुन्छन्, उति हाम्रो स्वास्थ्य तगडा हुन्छ । त्यसैले यिनीहरूलाई प्राकृतिक एवं स्वभाविक रूपमा स्थिर राख्नु पर्दछ । तबमात्र हामी आयुष्मान एवं स्वस्थ हुन्छौं । त्यसैले यी धातुहरूलाई यहाँ स्वास्थ्य भनिएको हो ।

चरित्र (Character)

रेखाचित्रबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि वीर्य (Semen) ओज (Oja) र तेज (Teja) को समष्टि शक्ति सन्तुलनको अवस्था नै चरित्र हो । यी तीन धातुहरूको शक्ति सन्तुलन राखनमा इच्छाशक्ति, ज्ञानशक्ति र क्रियाशक्तिले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने हुँदा यी तीन शक्तिको समन्वयलाई पनि चरित्र भनिन्छ । चर+त्रि = चरित्र अथवा तीनमा चल्नु नै चरित्र हो, अर्थात ईच्छाशक्ति, ज्ञानशक्ति र क्रिया-शक्तिको समष्टि रूपमा संतुलित रहेर व्यवहार पर्नु नै चरित्र हो । यी कुरालाई राम्ररी बुझ्न वीर्य (Semen), ओज (Oja) र तेज (Teja) लाई छुट्टाछुट्टै अध्ययन गरौं ।

१. वीर्य (Semen).–

अन्न क्रमशः रस, रगत, मासु, बोसो, हड्डी र मज्जा हुदै बनेको साकार अवस्थाको सारतत्वलाई वीर्य (Semen) भनिन्छ । कामशक्ति भनेको पनि यही हो,

तथा यो नै इच्छाशक्तिको रूपलिई हामीमा प्रकट हुन्छ। यस तत्वमा शुक्रकिट (Sperm) विकसित र जीवित रहन्छन्। यही धातु तत्वमा मानव वीजको (Human seed) उत्पति र अस्तित्व हुन्छ। यही तत्वबाट सृष्टि विस्तार (Creation Expansion) हुन्छ, यो नै (Creativity) हो, यही नै जीवात्मा (Lower Self) हो, तथा शास्त्रीय भाषामा यही धातुलाई लक्ष्मी भनिएको छ। यही वीर्य धातुनै ओज र तेजको आधार हो, त्यसैले चरित्रको मूल आधार नै वीर्य हो। Sex मामुली कुरा होइन यो एउटा पवित्र कुरा हो। 's' को अर्थ (Soul) e को अर्थ Energy हो, x को अर्थ (Union) अथवा (Multiplication) को चिन्ह हो। यसरी यसबाट यो कुरा स्पष्ट हुन्छ कि शक्तिलाई मानव सृष्टिको विस्तारमा सदुपयोग गर्नु नै Sex को रहस्य हो। अनावश्यक वीर्य नष्ट नगर्नु अथवा वीर्यको संचय तथा सच्चा सदुपयोग गर्नु ब्रह्मश्चर्य (Celebacy) हो। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय र अन्तस्करणलाई ठिक रूपमा सदुपयोग गर्नु नै ब्रह्मश्चर्य हो। विवाह गर्न योग्य व्यक्ति नै ब्रह्मचारी हुन्छ। ब्रह्मचारीले नै स्वस्थ संतान दिन सक्छ। विवाह नगर्दैमा मात्र ब्रह्मचारी हुन्छ भन्नु संकुचित कुरा हो। सन्तान उत्पतिमा वीर्यको सदुपयोग गर्नु, बच्चाको भरणपोषन गर्नु जस्ता समष्टिगत कुराहरू यसमा पर्दछन्। सही अर्थमा ब्रह्मश्चर्य विज्ञान (Science of Celebacy) भनेको पनि यही हो।

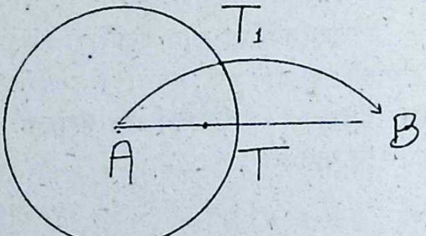
ओज (Oja)

ओज भनेको आलस्य र प्रमादसँग लड्न सक्ने एक प्रकारको शक्ति हो। यो शक्तिको महत्व ज्यादै ठूलो छ। हामीमा आइपर्ने अज्ञानताको विरुद्ध लड्न सक्ने शक्ति यही ओजमा हुने हुँनाले यसलाई ज्ञानशक्ति पनि भनिन्छ। वीर्यमा रहेको शक्ति जब Oxide बन्छ तब त्यही शक्ति नै ओजतत्व बन्दछ। इच्छा शक्ति अथवा कामशक्ति (Creativity) जब क्रियामा आउँछ, त्यसबखत त्यो शक्तिलाई केन्द्राभिमुख शक्ति (Centrifugal Force) भनिन्छ। यो शक्ति क्रियाशील हुँदा जुन प्रतिक्रिया (Reaction) भएर शक्ति पैदा हुन्छ त्यही शक्तिलाई केन्द्राभिमुख शक्ति (Centripetal Force) भनिन्छ। यस प्रकारका क्रिया र प्रतिक्रियाशक्तिलाई सन्तुलित राख्ने शक्ति नै ओज (Resistivity) हो। यसलाई कान्ति पनि भनिन्छ। यही नै ज्ञानशक्ति (Wisdom) हो। शास्त्रीय भाषामा यसैलाई सरस्वती भनिएको छ। ओजबाट नै साधकलाई उत्साह, उमंग धैर्य, शान्ति, स्थिरता, अहिंसा श्रद्धा, निष्ठा, जाँगर जस्ता महान शक्ति प्राप्त हुन्छन्।

ओजशक्तिलाई अझ स्पष्ट पार्न तलका उपमालाई पढौं, जसरी डुङ्गा चलाउँदा बहाना (चप्पु) ले पानीलाई पछाडि धकेलेपछि (Action) मा डुङ्गा

अगाडि बढ्दछ (Reaction) मा यस अवस्थामा डुब्न नदिने शक्ति जो छ त्यही नै ओज हो । यसँगरी वीर्यमा रहेको शुक्रकिटमा जुन जीव बन्ने शक्ति छ त्यो नै ओज हो । यो ओज सुषुम्ना नाडीबाट बुद्धिमा जति सञ्चार हुन्छ उति मानिस विवेकी ओजस्वी हुन्छ । यस्ता ओजस्वी मानिस नै कान्तिवान हुन्छन् । यही ओजशक्तिले हामीलाई कुबाटोमा लाग्नबाट रोक्दछ अर्थात् बचाउँछ । ओज बढ्नु नै तेज बढ्नु हो, तेज बढ्नु नै चरित्रवान हुनु हो ।

जीवनरूपी डुङ्गा सूचारु रूपले चलाउने शक्ति पनि यही ओज शक्ति हो । ब्रह्मश्चर्य धारणलाई बढी महत्व दिनुको मुख्य कारण यही ओज बढ्ने भएकोले नै हो । ओज एक यस्तो शक्ति हो जसले शुक्रलाई बुद्धिको रूपमा, ज्ञान शक्तिको रूपमा माथि बढाई दिन्छ । यसलाई अझ बुझ्न रेखा चित्रले मदत गर्ने छ ।



ATB = Creativity (Will Power)
AT1B = Resistivity (Wisdom)

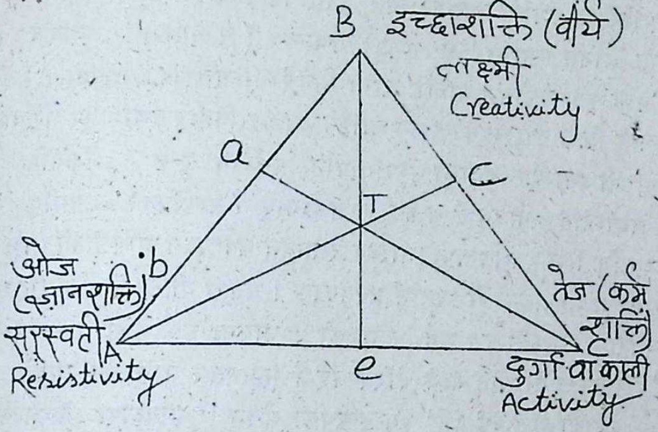
३. तेज (Teja)

इच्छाशक्ति (Creativity) र ज्ञानशक्ति (Resistivity) को घर्षणबाट अर्थात् क्रिया र प्रतिक्रियाबाट जुन झिल्का (Spork of Ligat) पैदा हुन्छ त्यही ओजको क्रियाशीलता नै तेज हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने विद्युत् शक्तिको नाम नै तेज हो । उदाहरण स्वरूप घिउलाई ओजको रूपमा लिने हो भने अग्निको सहयोगबाट जब घ्यू प्रकाशमा परिवर्तन हुन्छ; त्यही प्रकाश घिउको तेज हो । यो नै ब्रह्म ऊर्जा हो । यसै गरी तेज भनेको अन्नबाट उत्पन्न भएको अन्तिम निराकार चेतन ब्रह्म हो । यही क्रियाशक्ति (Activity) हो । शास्त्रीय भाषामा जुन शक्तिलाई दुर्गा वा काली भनिन्छ, त्यो शक्ति पनि यही तेज नै हो । मानिसको शरीरमा हुने तापक्रम र इन्द्रियहरूमा आउने शक्ति पनि यही तत्वकै कारणले प्राप्त भएको

हो। मानिसको शरीरमा हुनुपर्ने सन्तुलित तापक्रम (89.6 F अथवा 38 C) जुन छ त्यो तापक्रम पनि यही तेज तत्व नै हो। तेज तत्वबाट नै कर्म, करुणा, सेवा र परोपकार जस्ता गुणहरू पनि प्राप्त हुन्छन्।

चरित्र: त्रिशक्तिको सन्तुलन

सारांशमा भन्ने हो भने वीर्य इच्छाशक्ति हो, ओज ज्ञान शक्ति हो र तेज कर्मशक्ति हो। यी ३ वटा शक्ति (त्रिशक्ति) को सन्तुलन (Balance) नै योग हो। यही नै चरित्र हो। यसलाई तलको त्रिकोणबाट हेरेमा अझ स्पष्ट हुन्छ।



Ac माथि Be लम्ब (Perpendiculer) AB माथि ac लम्ब Bc माथि bc लम्ब खिच्दा T विन्दुमा तिनैवटा लम्ब अर्थात् त्रिशक्तिको मिलन हुन्छ, त्यो मिलन केन्द्रलाई नै योग भनिन्छ। यही T विन्दुमा त्रिशक्ति सन्तुलन हुने हुन्छ। यो योग विन्दु प्राप्त गर्नु र यस केन्द्रमा स्थिर भएर रहनु नै सच्चा अर्थमा चरित्र (Character) हो। यो तथ्यबाट यो कुराको स्पष्ट हुन्छ कि योग विना चरित्रको प्राप्ति (Achievement) र स्थिरता (Consistency) संभव छैन। श्री कृष्ण भगवानले अर्जुनलाई "योगी भव" भनेर योगी बन्न उत्प्रेरित गर्नु भएको मुख्य कारण पनि यही हो। त्रिशक्तिको मूल रहस्य पनि यही नै हो।

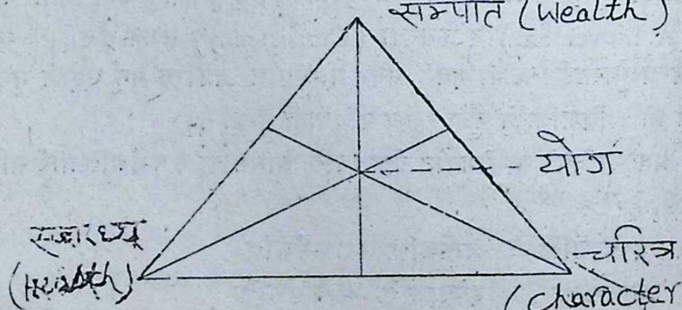
अव माथिको त्रिकोणबाट ईच्छाशक्ति ज्ञानशक्ति र कर्मशक्तिलाई समिकरणमा राखेर पनि हेरौं:–

इच्छाशक्ति = ज्ञानशक्ति + कर्मशक्ति
ज्ञानशक्ति = इच्छाशक्ति + कर्मशक्ति
कर्मशक्ति = इच्छाशक्ति + ज्ञानशक्ति

यस समीकरणबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि माथि उल्लेख गरिएका शक्तिहरूको समीकरण एवं सन्तुलनलाई ब्यवहारमा उतार्नु नै चरित्र रहेछ । साथै यो पनि सिद्ध हुन्छ कि योगबाट नै वीर्य, ओज र तेजलाई सन्तुलित राखन सकिन्छ र यिनीहरूलाई सन्तुलित राख्नु भनेको इच्छाशक्ति, ज्ञानशक्ति र कर्मशक्तिलाई सन्तुलित राख्नु हो। तथा यी शक्तिलाई सन्तुलित राख्नुको अर्थ नै चरित्रशील बन्नु हो ।

धातुहरूको अन्तर्सम्बन्ध (Co-relation):–

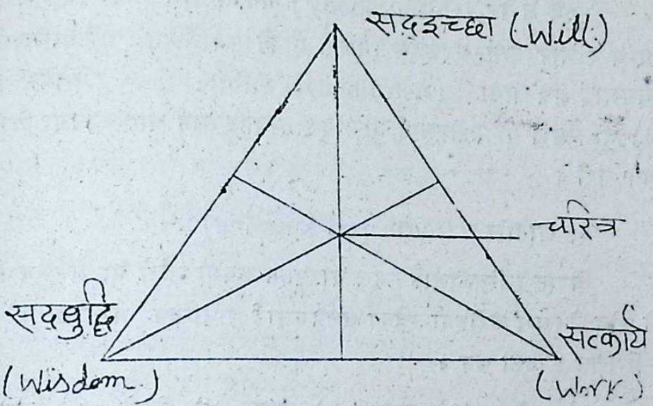
जसरी अन्नदेखि तेज सम्मका सबै धातुहरू कार्य र कारणको रूपमा एक अर्कोसँग अविछिन्न रूपले अन्तर्सम्बन्धित (Co-related) छन्, त्यसैगरी यिनै धातुहरूवाट निर्मित सम्पत्ति (Wealth), स्वास्थ्य (Health) र चरित्र (Character) पनि एक अर्कोसंग घनिष्ट रुपमा अन्तर्सम्बन्धित (Co-related) छन् । जसरी सम्पति विना स्वास्थ्यको लागि चाहिने आहार विहार तथा हेर विचार हुन सक्दैन त्यसैगरी स्वास्थ्य विनाको सम्पति पनि अर्थहीन हुन्छ । किनकि स्वस्थ नभैकन न त सम्पति कमाउन नै सक्तछ, न त कमाएको सम्पतिको उपयोग नै गर्न सक्दछ । त्यसैगरी चरित्र विना न स्वास्थ्य रक्षा हुन सक्दछ,न सम्पतिको आर्जन, न त भोगको सुख, न सम्पतिको संरक्षण नै हुनसक्दछ । यसरी यी तीनवटै कुराहरू एक अर्कोमा यसरी अन्तर्सम्वन्धित छन् कि एकको अभावमा अर्कोले सुचारू रूपले कार्य गर्न सक्तैन । हुन त यी तीन मध्ये चरित्रलाई नै महानतम शक्ति मानिएको छ तर पनि यसको अलावा अरू दुई पनि कम महत्वका छैनन् । योगद्वारा तेजतत्व अर्थात ब्रह्म तत्वको अनुभूति हुन्छ भने आत्मतत्वको अनुभूति (Self Realization) बाट चरित्रको स्थिरता प्राप्त हुन्छ । चरित्रको प्राप्ति र स्थिरता नै मानव जीवनको लागि सबैभन्दा महान उपलब्धि हो । यस तथ्यलाई अझ राम्ररी बुझ्नको निमित्त तलको त्रिकोण पनि हेरौः–



स्वास्थ्य + चरित्र = सम्पति
सम्पति + चरित्र = स्वास्थ्य
स्वास्थ्य + सम्पति = चरित्र

सम्पति, स्वास्थ्य र चरित्रको रेखामा मिल्ने केन्द्रबिन्दु जो छ त्यही सार्थक जीवन हो, आत्मानुभूति हो, योग भनेको पनि यही केन्द्र बिन्दु हो ।

यसैंगरी अब चरित्र शक्तिको विकास कहाँबाट कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा निम्नलिखित त्रिकोणबाट बुझ्न सकिन्छ ।



If wealth is lost, good is lost
If Health is lost, better is lost
If character is lost, the best is lost

भावार्थ :–

यदि सम्पति नोक्सान भयो अथवा हरायो भने मानिसलाई केही दु:ख पीर पर्दछ तर प्रयास जारी राखेमा चाँडै नै त्यो सम्पत्ति आर्जन गर्न सकिन्छ ।

यदि स्वास्थ्य रोगी भयो भने वा बिग्रियो भने मानिसलाई धेरै नै दु:ख कष्ट चिन्ता पार्दछ तर राम्ररी उपचार गराएमा केही बढी समय लागे पनि धेरै ठूलो रोग पनि ठीक हुन सक्छ र मानिस निरोगी पनि हुन सक्छ तर यदि चरित्र बिग्रियो भने सर्बनाश नै हुन्छ । चरित्रहीन मानिस जिन्दगी भर दु:ख, कष्ट र चिन्तामा फस्दछ ।

धेरै जसो मानिसको सोचाइमा चरित्र भनेको केवल आदर्श हो, कुरा मात्र हो, उपदेश मात्र हो भन्ने गर्छन्, तर यो सोचाइ बिलकुल गलत हो । चरित्र

केवल उपदेश होइन यो व्यवहार पनि हो, चरित्र केवल कुरा मात्र होइन कर्म पनि हो उपदेश मात्र होइन उदाहरण पनि हो । त्यसै कारणले स्थूल शरीरलाई बुझेर चरित्र, निर्माण गर्नमा आफूलाई समर्पित गर्नु मानिस मात्रको कर्तव्य हो ।

सूक्ष्म शरीर (Cosmic body) ,–

अब हामी (Cosmic body) सूक्ष्म शरीर भनेको के हो ? यो कुन कुन तत्व मिलेर बनेको हुन्छ ? तथा यसका कार्यहरू कसरी सञ्चालन हुन्छन् ? भन्ने वारेमा अध्ययन गरौं ।

सूक्ष्म शरीर (Cosmic body) भनेको पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच प्राण र चार अन्तस्करणहरू मिलेर बनेको समष्टिगत आध्यात्मिक संरचना हो । यसलाई अंग्रेजीमा (Astrolbody, Subtle Body अथवा Universal body) भनिन्छ । यो शरीरलाई बुझ्न १६ तत्वहरूलाई चार भागमा बिभाजन गरी अध्ययन गरौं ।

१. **ज्ञानेन्द्रिय** (System of knowing) :–

विराट अस्तित्वलाई स्थूल वा सूक्ष्म रूपमा जान्ने वा अनुभव गर्ने व्यक्ति भएको जीवको स्थूल शरीरमा रहेका अंगहरूलाई ज्ञानेन्द्रिय भनिन्छ । ज्ञानेन्द्रिय निम्न लिखित ५ वटा छन् ।

१) आँखा २) नाक ३) कान ४) जिब्रो ५) छाला

आँखाले हेर्ने काम गर्दछ, नाकले सुघ्ने काम गर्दछ, कानले सुन्ने काम गर्दछ , जिब्रोले रसस्वादन गर्ने काम गर्दछ र छालाले स्पर्शको कार्य गर्दछ । अर्थात् छोएर यो वस्तु यस्तो छ भनी थाहा पाउँदछ । त्यसकारण यी विभिन्न कुराहरूको ज्ञान गर्ने भएको हुनाले यिनलाई ज्ञानेन्द्रिय भनिएको हो ।

२. **कर्मेन्द्रिय** (System of action) :–

जीवको जीवन व्यवहार सुचारु रूपले सञ्चालन गर्नको लागि सङ्कल्पहरूलाई कार्यमा बदल्ने प्रयोगमा ल्याउने क्षमता भएका विभिन्न अंगहरूलाई कर्मेन्द्रिय भनिन्छ । यस्ता कर्मेन्द्रियहरू मुख्यत: निम्नलिखित पाँच प्रकारका छन् ।

१) हात २) पाउ ३) वाणी ४) लिङ्ग ५) गुदद्वार

हामीलाई थाह छ कि हातमा क्रिया शक्ति हुन्छ, पाउमा गति शक्ति हुन्छ । वाणीमा वाक शक्ति अर्थात् बोल्न सक्ने क्षमता हुन्छ । लिङ्गमा प्रजनन् क्षमता (Creativity) हुन्छ । यिनै विभिन्न कार्य गर्ने भएकोले यिनलाई कर्मेन्द्रिय भनिएको हो ।

३. अन्तस्करण (System of beeing):—

ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियहरूको योग विन्दुमा जुन शक्ति पैदा हुन्छ त्यो नै अन्तस्तरण निम्नलिखित तत्वहरूको समष्टि रूप हो ।

१) मन २) बुद्धि ३) चित्त ४) अहङ्कार

चैतन्यका यी चार अवस्थालाई अन्तस्करण भनिन्छ । वास्तवमा चेतन् विशुद्ध तत्व हो तर धारणा, मान्यता तथा संस्कार आदि विभिन्न कारणवश हाम्रो शरीरमा विद्यमान चेतन यी चार अवस्थामा देखिन मात्र गएका हुन् ।

१) **मनः** — चेतनमा जब संकल्प विकल्प उठ्दछ, अर्थात् यो काम गर्न पाए हुन्थ्यो, यो गर्नु नपरे हुन्थ्यो । यो गरौं, त्यो नगरौं आदि सङ्कल्प, विकल्प उठ्दछ, त्यस बखत त्यही चेतन मन हुन पुग्दछ ।

२) **बुद्धिः**— तर्क, वितर्क अर्थात् यो ठीक हो, यो बेठीक हो, यसो गर, यसो नगर भनी निश्चय गर्न थाल्दा बुद्धि नामले पुकारिन्छ ।

३) **चित्तः**— चित्त भनेको चेतन शक्ति हो । यसले भावको कार्य गर्दछ । अर्थात् चित्तम अनेक प्रकारका भाव, विचारहरू पैदा हुने र नास हुने कार्य भइरहेको हुन्छ । प्रेमभाव, दयाभाव, करूणा, रिस, राग, द्वेष यी सबै चित्तबाट पैदा भएका हुन्छन् । बाहिरका गतिविधिको सिदा प्रभाव चित्तमाथि पर्दछ, चित्तले पनि त्यही प्रकारको चित्त छोड्दछ ।

४) **अहङ्कारः** — जब चेतनले कुनै विषयलाई आकार दिने कार्य गर्दछ अर्थात् म र मेरो भन्ने भाव लिएर चित्तले आकार-प्रकार त्यसैलाई दिन थाल्दछ, त्यस बखत अहङ्कार नामले पुकारिन्छ ।

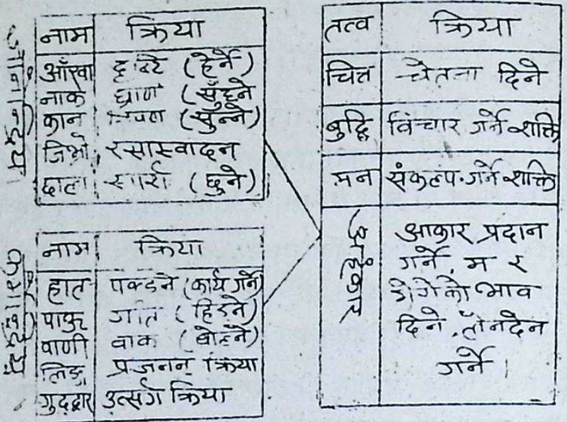
४. **प्राण** (Vitality): —

ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय र अन्तस्करणलाई सजीव बनाउने जुन शक्ति छ-यही शक्तिको नाम प्राण हो । प्राण निम्नलिखित पाँच प्रकारका छन्:-

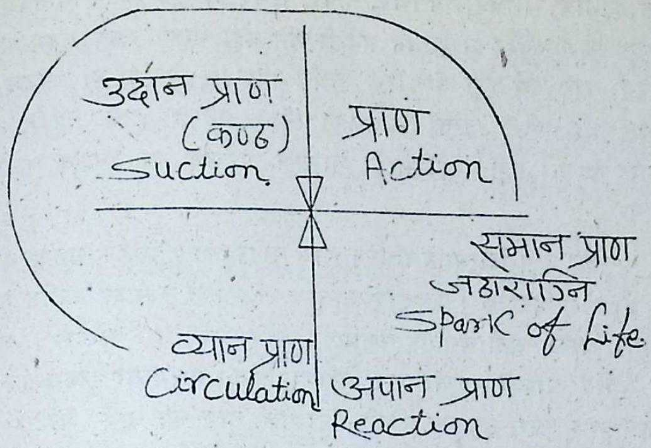
१) प्राण २) अपान ३) समान ४) उदान ५) व्यान

प्राण जीवनी शक्ति हो, अर्थात् जुन स्वास भित्र जान्छ, त्यो प्राण हो । अपान कुण्डलिनि शक्ति हो, जुन प्राण बाहिर आउँछ, त्यो अपान प्राण हो । यसरी भित्र र बाहिर गर्दा जहाँ घर्षण पैदा हुन्छ, त्यो समान प्राण हो । जसले हामीले खाएका कुराहरूलाई पचाउने काम गर्दछ । उदान ग्रहण शक्ति हो, जसले निल्ने काम गर्दछ, यो घाँटीको भागमा पर्दछ । व्यान प्राण हाम्रो शरीर भरी रक्त सञ्चार गर्ने शक्ति हो । यी प्राण शक्तिहरूको विस्तृत व्याख्या प्राण शक्तिको अध्ययनमा गरिएको छ ।

अब यही सूक्ष्म शरीरको संरचनालाई रेखाचित्रमा हेरौं ।



माथिको रेखाचित्रबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि आँखाले हेरेर, नाकले सुंघेर, कानले सुनेर, जी ेले रसस्वादन गरेर, छालाले छोएर कुनै पनि पदार्थको ज्ञान गर्दछ । त्यसपछि त्यसको छाप चित्तमा पर्दछ । त्यसै चित्तबाट बुद्धि, मन र अहङ्कारको रूप लिन्छ । त्यसै चित्त, बुद्धि, मन र अहङ्कारको समष्टि रूपलाई अन्तःस्करण भनिन्छ । ज्ञानेन्द्रियबाट प्राप्त ज्ञान चित्तमा गएर छाप पर्दछ । त्यस चित्तमा रेको छाप बुद्धिमा परिणत हुन्छ । त्यस बुद्धिले विचार शक्तिबाट अथवा तर्क (**Reason**) शक्तिबाट जुन निर्णय गर्छ, त्यसलाई (**Mind**) मा पठाइन्छ । मनले सङ्कल्प गर्ने अथवा विकल्प खोज्ने आफ्नो शक्तिले ती कुरालाई अहङ्कारमा पठाइदिन्छ, अनि ती कुरा साकार भएर चित्तमा आउँछ र चित्तले कार्यान्वयनको निम्ति हात, पाउ, वाणी, लिङ्ग गुदद्वारको समष्टि शक्ति कर्मेन्द्रियलाई सुम्पिदिन्छ । कर्मेन्द्रियले पनि ती सुम्पिएका काम कुरालाई आफ्नो–आफ्नो क्रियाशक्तिबाट हातले काम गर्ने, गतिको शक्तिद्वारा पाउले कतै जाने, वाकशक्तिद्वारा वाणीले बोल्ने, प्रजनन् शक्तिबाट लिङ्गले सम्भोग गर्ने र उतसर्ग शक्तिद्वारा गुदद्वारले मल त्यागने सम्पादन गर्दछन् । यसरी कर्मेन्द्रियलाई कार्यमा प्रेरित गराउने, प्रेरक शक्ति अन्तःस्करण नै रहेछ भन्ने कुरा हामीलाई स्पष्ट हुन्छ । तर यो अन्तस्करणलाई पनि सजीव बनाएर कार्यमा संलग्न गराउने अर्कै शक्ति छ, त्यसको नाम हो प्राण (Vital force) । हाम्रो शरीरभित्र हुने प्राणहरूका मुख्य-मुख्य कार्यलाई अझ राम्ररी बुझ्न तलको रेखाचित्रलाई हेरौं ।



माथि उल्लेख गरेको चित्रमा प्राण, अपान, समान, उदान र व्यान यी पाँच प्राणहरू मानव शरीरमा जीवन पद्धति (System of life) को रूपमा कसरी कार्य गरिरहेका छन् भन्ने कुरा देखाइएको छ । प्राण क्रिया (Action) को रूपमा स्वास फेर्दा शरीरभित्र पसिरहेको छ । अपान प्राणकै क्रियाबाट उत्पन्न भएको प्रतिक्रियाको रूपमा उत्पन्न हुने प्राण हो । प्राण र अपानको गति एक अर्काको ठीक उल्टो (Opposite) छ । त्यसैले यी दुवै प्राणहरू 'के' भन्ने विन्दुमा ठक्कर लाग्दा जुन तेज अर्थात् विद्युत उर्जा (Electric power) उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई नै समान प्राण भनिन्छ । यो समान प्राण नै कुण्डलिनी शक्ति हो । जठराग्नि (Spark of life) भनेको पनि यही हो । यो सूर्यको प्रकाश जस्तै जीवनको केन्द्रबाट सर्वत्र चारैतिर फैलिन्छ । उदान प्राण ग्रहण शक्ति हो । यो प्राण कण्ठमा रहेर कार्य गर्दछ । त्यसैले प्राण (Suction) लाई कण्ठको आकार देखाएर त्यसमाथि देखाइएको छ । व्यान प्राणलाई एउटा ठूलो वृतमा देखाइएको छ, यसको मतलब हो व्यान प्राणले सम्पूर्ण शरीर भरी रक्त सञ्चार (Blood Circulation) गराउँछ । यसैले यसलाई शरीरको सञ्चार शक्ति (Circulatery force) भने पनि हुन्छ ।

सूक्ष्म शरीर र संस्कार:–

व्यक्ति स्थूल भौतिक शरीरको तुलना मात्र होइन; आध्यात्मिक सूक्ष्म शरीरको प्रतिमूर्ति पनि हो । यही सूक्ष्म शरीरकै माध्यमबाट मानिसले आफूले गरेका शुभ र अशुभ कर्मको संस्कार अनुसार आफूलाई अनेक प्रकारका सुख, दुःख अर्थात् स्वर्ग, नर्कमा पुऱ्याउँदछ; जीवन चक्रमा घुमाइरहन्छ । मानिसका सबै प्रकारका शुभ र अशुभ संस्कारहरूको पुञ्ज पनि यही सूक्ष्म शरीर हो । चोला फेर्ने

भूत, प्रत, पिशाच, जलचर, स्थलचर, भूचर, खचर वा सर्वोत्कृष्ट मानव योनिमा जन्म लिएर स्थूल शरीर धारण गर्ने भनेको पनि यही आध्यात्मिक सूक्ष्म शरीर हो। कुन योनिमा जाने भन्ने कुरा संस्कारले निर्णय गर्दछ, र निर्णयलाई सूक्ष्म शरीरले कार्यन्वयन गर्दछ अर्थात् जस्तो किसिमको संस्कार बनेको हुन्छ त्यही प्रकारको शरीर प्राप्त गर्दछ। यही संस्कारलाई शास्त्रले प्रारब्ध वा भाग्य भनेर पुकारेको छ।

सूक्ष्म शरीरले त्यसबेलासम्म काम गरिरहन्छ जबसम्म अहङ्कार (Identify or Ego) रहिरहन्छ। अहङ्कार तबसम्म रहिरहन्छ जबसम्म व्यक्ति नाम, रूप, जाति, पेशा, जस्ता गहना लगाएर सजाएको शरीरलाई 'म' मान्दछ। जब व्यक्ति व्यक्तित्व अर्थात् आफ्नो सच्चास्वरूप निराकार चेतन आत्मामा पुग्दछ तब अहङ्कार स्वत गायव हुन्छ जसरी समुद्रमा पसेको गंगाजीको नाम रूप सबै मेटिएर समुद्र नै बन्दछ। व्यक्ति निराकारमा पुग्नु भनेको आत्माज्ञानी (Self Realised) हुनु र त्यसैमा स्थिर रहनु भनेको आत्मानुभूति हुनु, चरित्रशील हुनु हो। जबसम्म वासना र संस्कार समाप्त हुँदैन तबसम्म सूक्ष्म शरीर समाप्त हुदो रहेनछ भन्ने कुरालाई राम्ररी बुझेर हामीले पनि वासना र अहङ्कार लाई हटाउने तर्फ लागौं। आजका वैज्ञानिकहरूले सूक्ष्य शरीरको अस्तित्वलाई सकार्न थालिसकेका छन्। सूक्ष्म शरीरको तस्विर खिच्ने क्यामेरा समेतको निर्माण भैसकेको छ। यो सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीरलाई छोडेर ब्रह्माण्डमा घुम्न समर्थ छ। यो शरीर घुम्न (Astray) समर्थ भएकोले यसलाई अंग्रेजी भाषामा Astral body भनिएको हो।

३. कारण शरीर (Casual body)

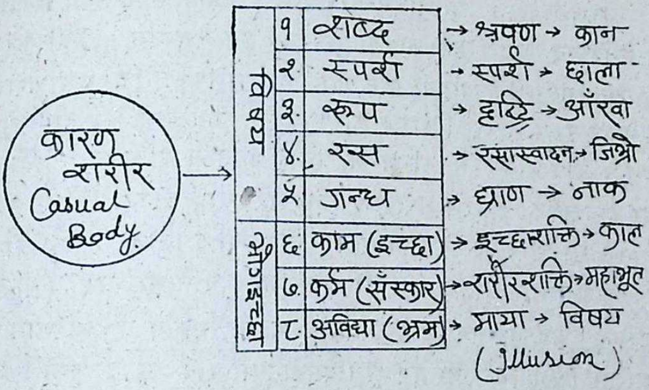
अब हामीमा यो जिज्ञाशा उठ्नु पनि स्वभाविकै छ कि विभिन्न ज्ञानेन्द्रियहरूमा जुन थाहा पाउने शक्ति हुन्छन्, आँखामा दृष्टि शक्ति, नाकमा सुंघ्नेशक्ति खुट्टामा हिंड्ने शक्ति, जिब्रोमा स्वादलिने शक्ति आदि जो छन् तिनमा ती शक्तिहरू त्यसरी आउनका कारण के रहेछन् त ? यसबारे पनि तथ्य बुझौं।

सूक्ष्म शरीरको परिचय दिने क्रममा ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, अन्तस्करण र प्राणहरूको परिचय र कार्यशैली बारे पनि चर्चा गरी सक्यौं साथै प्राणशक्तिद्वारा कर्मेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय र अन्तस्करणका बीचमा हुने सम्पर्क र तिनबाट हुने क्रियाकलाप बारे पनि अध्ययन गरिसक्यौं। यी सम्पूर्ण शक्तिहरूको कारणको रूपमा रहेको एउटा आधिभौतिक समष्टि शक्तिपूंज छ, त्यसलाई कारण शरीर (Casual body) भनिन्छ। यो कारण शरीर निम्नलिखित आठतत्वहरूको समष्टिगत्त शक्ति (Aggregate power) पून्ज हो।

१) शब्द २) स्पर्श ३) रूप ४) रस ५) गन्ध

यी माथि उल्लेख गरिएका तत्वहरू इन्द्रियका विषय हुन् । यिनै विषय-हरूको कारणले ज्ञानेन्द्रियहरूले शक्ति प्राप्त गर्दछन् । यी पाँच विषयका तत्वहरू बाहेक निम्नलिखित तीन विषयगत भोग इच्छा (चाहना) व्यक्त गर्ने तत्वहरू पनि छन्, जसलाई समेत मिलाएर सूक्ष्म शरीरका आठ तत्वहरू (Elements) पुग्दछन् । ६) काम (इच्छा) ७) कर्म (संस्कार) ८) अविद्या (विकार, भ्रम)

कारण शरीरलाई बुझ्न तल लेखिएको रेखाचित्रले अझ सहयोग पुऱ्याउने छ ।



माथिको रेखाचित्रबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि शब्द, स्पर्श, रुप, रस र गन्ध विषयगत कारण हुन् । कानको कारण श्रवण शक्ति र श्रवण शक्तिको कारण शब्द हो, छालाको कारण स्पर्श शक्ति, आँखाको मूल कारण रुप, जीब्रोको रस र नाकको गन्ध हो । काम कर्म र अविद्या भोगेच्छा हुन् । कालको कारण ईक्छाशक्ति र इच्छाशक्तिको कारण काम हो । महाभूतको कारण शरीर र शरीरको कारण कर्म हो । विषयको कारण माया र मायाको कारण अविद्या हो । शब्द, स्पर्श, रुप, रस र गन्धलाई कारण शरींरकै तत्वमा किन लिइयो भन्ने कुरालाई आत्मानुभूति (Self Realization) को अध्यायमा देखाईएको रेखाचित्रबाटै स्पष्ट हुनेछ । आत्मानुभूति (Self Realization) को अध्ययनमा त्यसलाई स्पष्ट रूपमा देखाइएको छ कि शब्दकै कारणले आकाश, कान र पाउ बन्यो, आकाशबाट स्पर्श र स्पर्शकै कारणबाट वायु, छाला र हात बने, वायुबाट रूप र रूपकै कारणबाट अग्नि, आँखा र वाणी बने । अग्निबाट रस र रसकै कारणले जल, जिब्रो र लिङ्ग बने । जलबाट गन्ध र गन्धकै कारणबाट पृथ्वी, नाक र गुदद्वार बने । यी तथ्यबाट शब्द, स्पर्श, रुप, रस, गन्ध, काम, कर्म र अविद्या कारण शरीरका तत्वहरू हुन् भन्ने प्रमाणित

हुन्छ । यसबाट यो पनि प्रमाणित हुन्छ कि मानव शरीरको संरचनामा ज्ञानेन्द्रियहरूबाट ज्ञान र कर्मेन्द्रियहरूबाट कर्म गर्ने जुन प्रक्रिया चल्दछ, त्यो चलाउनको लागि प्राणले गति प्रदान गर्दछ । सूक्ष्म शरीरको संचालन प्रक्रियाबाट नै स्थूल शरीर क्रियाशील हुन्छ । यसरी कारण शरीरबाट सूक्ष्म शरीर र सूक्ष्म शरीरबाट स्थूल शरीर गतिशील हुन्छ । तर यस तथ्यलाई राम्ररी नसम्झँदा आत्मस्वरूपबाट अल्मलिएको जीवात्मा भोगविलासमा फसेर अविद्यारूपी अंधकारमा भड्किरहन्छ । यही प्रक्रियालाई वैज्ञानिक भौतिकवाद (Scientific Materilism) को सिद्धान्त भनिन्छ ।

कारण शरीर र आत्मानुभूति (Casual Body and Self Realization) यो कुरा निर्विवाद छ कि कुनै कारणविना कार्य हुन सक्दैन । यही कुरा स्पष्ट रूपमा आत्मानुभूतिको अध्यायमा पनि व्याख्या भइसकेको छ कि स्थूल शरीरको कारण सूक्ष्म शरीर र सूक्ष्म शरीरको कारण कारण शरीर हो । तसर्थ अब हामीलाई यो तथ्य पनि राम्ररी वोध भयो कि, कारण शरीरबाट जबसम्म मुक्ति प्राप्त हुँदैन तबसम्म जीवात्मा मुक्त हुदैन । कारण शरीरको पनि कारणलाई खोज्दा त्रिगुण शक्ति (सत –रज– तम्) मा पुगिन्छ । किनभने सत्वगुणबाट व्यक्ति बुद्धि रजोगुणबाट शरीर इन्द्रिय र तन्मत्राको उत्पति हुन्छ । यी तीन गुणहरू पनि अहंकार (Ego) बाट उत्पन्न हुन्छन् । अहंकार समष्टि बुद्धि अर्थात् महत्व प्रकृतिको परिणाम हो भने प्रकृति आत्मा (Self) कै विस्तार हो । यसबाट यो पनि स्पष्ट हुन्छ कि कारण शरीरलाई भेदन् गर्दै गुणातित् हुदै अहङ्कारलाई समष्टि बुद्धिमा र समष्टि बुद्धिलाई प्रकृतिमा बिलयनगरेपछि मात्र मानिस आत्मा (Self) मा पुग्न सक्छ । यसरी आत्मस्वरूपमा पुगेर त्यसलाई र त्यसको विस्तारलाई अनुभूति गर्नु नै आत्माभूति (Self Realization) हो । यही नै बैज्ञानिक अध्यात्मवाद (Scientific spiritulis m) हो । विवेकशील कार्य पनि यसैसाई भनिन्छ । यसै अवस्थामा स्थिर रहनुलाई सही अर्थमा जीवनमुक्ति भनिन्छ । मानिसले यो स्थूल शरीर धारण गरेकै बखत यदि विषय वासना रूपी विस्तारलाई छोड्न सकेन भने ऊ बाँचेर पनि ज्यूँदै मरेसरह हुन्छ । साथै स्थूल शरीर मरेर पनि त्यो मानिस मरेको हुदैन किनभने उसको कारण शरीरले उसलाई विषय वासनाका संस्कार अनुसार अनेकौं दीन हीन योनिहरूमा जन्म लिन वाध्य गराईरहन्छ । त्यसैले आध्यात्मिक कार्यको नाममा अज्ञानरूपी अन्धकारको मस्त निन्द्रामा निदाईरहेको ज्यूँदो लाश तुल्य अवस्थाबाट ब्यूँझेर माया, मोह, लोभ, रिस, राग, ईर्श्या, घमण्ड, शोक जस्ता विकृतिहरूको प्रभावमा नपरी कर्तव्यनिष्ठ भएर कार्य गर्नु मानव मात्रको परम कर्तव्य हो, यही नै चरित्रशीलको लक्षण हो ।

४. **जीवात्मा** (Lower self)

विशुद्ध परम चेतन् तत्व (Conditional Consciousness) जव इच्छायुक्त भएर अवतरित हुन्छ तब त्यही जीवात्मा कहलाइन्छ। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने जीवात्मा भन्नु नै परमात्माको इच्छायुक्त अंश हो। परमात्मा (Higher self) अंशी हो यही अंशीको अंश (Part) मायाजालमा लटपटिएको अवस्थामा जीवात्मा (Lower self) हुन पुग्दछ। जीवात्मा व्यष्टि हो भने परमात्मा समष्टि हो। जीवात्मा रङ्गयुक्त एक थोपा जल हो भने परमात्मा विराट महासागर हो। यसलाई निम्न समीकरणद्वारा पनि बुझ्न सकिन्छ।

जीवात्मा = परमात्मा + इच्छा (अहङ्कार)

Lower self = **H**igher self + **D**esire (अहङ्कार)

यस अनुरूप यदि मानिसले यी तथ्यलाई बुझेर ज्ञान प्राप्त गरेर अहंभावलाई छोडिदियो भने ऊ स्वत: परमात्मा बन्दछ भन्ने कुरा माथिकै समीकरणवाट पनि स्पष्ट हुन्छ।

परमात्मा = जीवात्मा — इच्छा (अहङ्कार)

Higher self = Lower self — Desire अहङ्कार

जब जीवात्माले आफ्नो मूलस्वरूप सच्चिदानन्द परमात्मालाई अज्ञानताको कारणले चिन्नमा असमर्थ हुन्छ। तव ऊ आनन्द पाउने आशाले वासनायुक्त मायामा फस्न पुग्दछ। फलत: काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य जस्ता राजसी तामसी मनोवृत्तिमा जकडिएर नाना प्रकारका दु:ख कष्ट र चिन्ता भोग्दै जन्म मरणको चक्करमा घुमिरहन्छ। जबसम्म जीवले काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहङ्कार जस्ता पाँच पाशविक मनोवृतिको वलि दिंदैन तवसम्म उसले कहिल्यै पनि आत्मानुभूति (**Self Realization**) गर्न सक्दैन। त्यसैले हाम्रा शास्त्रले पंचवली चढाऊ' भनेको हो। पंचवलीको खास अभिप्राय पनि यही हो। काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहङ्कार जस्ता पाशविक वृतिलाई त्याग गरी (वलि दिई) परमात्मामा पुग्नु पर्नेमा राँगा, बोका कुखुरा हाँस जस्ता अवोध सिधासाधा जीवलाई मूर्ति समक्ष काटेर वलि चढाएँ भनेर खानु खुवाउनु यो जस्तो आश्चर्य जनक कुरा अरू केही हुन सक्ला ? जो अरूलाई बचाउँदछ; जो अरूलाई रक्षा सुरक्षा गर्दछ वास्तवमा त्यही सही अर्थमा वलि हुन्छ। वलिको अर्थ अवोध जसलाई मार्नु, काट्नु कदापि होइन। आत्मवलद्वारा यी पाशविक वृतिलाई उन्मूलन गर्नु नै वलि हो। वास्तवमा काम वासनामाथि विजय प्राप्त गर्नु नै सच्चा वलि हो। श्री हनुमानजीले काम वासनाको वलि चढाएकोले नै रामको भक्त कहलिनु भयो। भगवान् बुद्ध, महावीर जस्ता महापुरुषहरूले सोसारिक भोग वासनाको वलि जढाएर मोक्ष (अहंको सुन्यता)

प्राप्त गर्नु भयो । तसर्थ हामी पनि माथि बताइएका पाँच पाशविक वृत्तिलाई बलि चढाए मात्र आत्मानुभूति गर्न समर्थ हुनेछौं ।

जीव+वासना=पशु (जीवात्मा)

जीव—वासना=पशुपति (परमात्मा)

वेदको वास्तविक मर्म नबुझी जथाभावी अर्थ निकालेर स्वार्थ पूर्ति गर्ने परम्परा बसेकोले नै मनुष्य जीवन बर्बादीतिर धकेलिंदै गएको हो ।

वास्तवमा वेदादि शास्त्रहरूले बलि दिनु भनेको पशुहरू मुख्यत: निम्न प्रकारका छन् ।

१) काम २) क्रोध ३) लोभ ४) मोह ५) मद ६) मात्सर्य ७) अज्ञानता (अविद्या) ८) अविवेक ९) कु-संस्कार र कुकृत्य ।

माथि लेखिएका विषय वासनाहरू नै इच्छा हुन् । जीवले यी विषय वासनाहरूलाई माया गरेर राख्यो भने ऊ परमात्मामा कहिल्यै पुग्न सक्दैन । परमात्मामा पुग्नको लागि माथि उल्लेखित विषय वासना रूपी पशुहरूको बलि दिनै पर्छ, किनभने परमात्मा=जीवात्मा—विषय वासनाअथवा जीवात्मा—विषय वासना=परमात्मा

अर्थात् जीवात्माबाट विषय वासना घटाउनु भनेको बलि दिनु हो । यो सत्यतथ्यलाई नबुझेर देवीदेवतालाई खुशी पार्नुको नामम हाँस, कुखुरा, राँगा, बोका आदि निरीह पशुलाई लगेर बलि दिने प्रथा जुन धर्म, सस्कृति र परम्पराको नाममा चलिरहेको छ, त्यसले धर्मको पवित्रता माथि नै प्रतिकूल प्रभाव (आघात) पारिरहेको छ । यस्ता कुकृत्यले गर्दा नै वेद र धर्मशास्त्रप्रति नै अनास्था र अविश्वास बढ्दै गइरहेको हो । त्यसैले अब शास्त्रको मर्म धर्मको सारलाई बुझेर हामीले आत्मानुभूतिमा पुग्न काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद रूपी पशुहरूलाई बलि दिएर आफू पनि मुक्तितर्फ उन्मुख हुनु छ तथा समाजलाई पनि आत्मज्ञान तर्फ उन्मुख गराउनु छ । हाँस, कुखुरा, राँगा, बोका आदिलाई काटेर, मारेर बलि दिएँ धर्म गरें भन्नु महामुर्खता हो । यस्तो कुकृत्य गर्नु धर्म होइन महापाप हो ।

५. परमात्मा (Higher self)

माथिल्लो अनुच्छेदमा जीवात्माको बारेमा विस्तृत व्याख्या गर्‍यौं । अब यहाँ परमात्माको बारेमा केही चर्चा गरौं ।

इच्छारहित विशुद्ध तेजोमय ज्ञानस्वरूप चेतनशक्ति (Unconditional cosmic consciousness) को समष्टि रूपको नाम परमात्मा हो । यस अर्थमा जब जीव विषय वासनाबाट माथि उठ्दछ अर्थात् इच्छारहीत अवस्थामा पुग्दछ तब त्यही जीव परमात्मास्वरूप हुन पुग्दछ। यसलाई यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ ।

परमात्मा = जीवात्मा — इच्छा

Higher self = Lowes self— Desire

तसर्थ हामीले चेतनाको विशुद्ध अवस्थालाई अनुभूति गरेर त्यही रूपमा रहनतिर लाग्नु पर्दछ । जसरी हिलो पानी माथि फुलेको कमल पानी र हिलोबाट अलग रहेर मनमोहकता दिन्छ त्यसँगरी हामीले यो हिलोरूपी संसारमा पनि आफ्नो मूलस्वरूप परमात्मालाई नगुमाईनु हाँस्दै, खेल्दै, कार्य सम्पादन गर्दै जीवन यात्रा चलाउनु नै चरित्रशील व्यक्तिको कर्तव्य हो । यही तथ्यलाई श्रीकृष्ण भगवानले अर्जुनलाई गीताज्ञानद्वारा सम्झाउनु भएको छ । सारा वेद्‌वेदान्त आदि शास्त्रहरूको सार पनि यही नै हो ।

''ज्ञात्वा शास्त्राऽ विद्ययमोक्तं कर्म कर्तृमिहाईषी''

— गीतोपनिषद

अर्थात् वेद आदि शास्त्रले बताएको छ, 'कर्म गर यसैबाट यस लोकमा परम् सुख, सन्तोष, शान्ति र अन्त्यमा मोक्ष प्राप्त हुन्छ ।

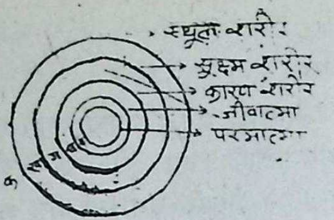
मानव: अहङ्कार र ओमकार–

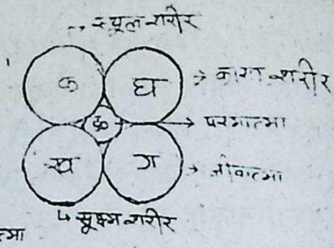
हामीले यहाँसम्म स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर, कारण शरीर, जीवात्मा र परमात्माको सम्बन्धमा जुन चर्चा गर्‍यौं । त्यसबाट मानव संरचना बारेमा स्पष्ट भएको हुनुपर्दछ साथै यो पनि स्पष्ट भइसकेको हुनुपर्दछ कि मानव जीवन मूलत: विशुद्ध चेतन ॐकार हो, त्यही ॐकार शक्तिमा अहङ्कार निकाल्नाको कारणबाट जीवात्माको रूपमा उही मूलशक्ति व्यक्त हुन पुग्यो । यसलाई गणितीय भाषामा भन्ने हो भने यस्तो हुन्छ ।

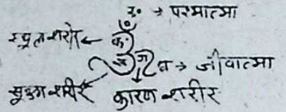
जीवात्मा = ॐकार + अहङ्कार

ॐकार = जीवात्मा — अहङ्कार

त्यसैले मानव संरचनामा अहङ्कारलाई हटाइदिने हो भने निराकार ॐकार मात्र बाँकी रहन्छ । जसलाई तल उल्लेख गरिएका चित्रहरूले अझ प्रष्टयाउँछन् ।



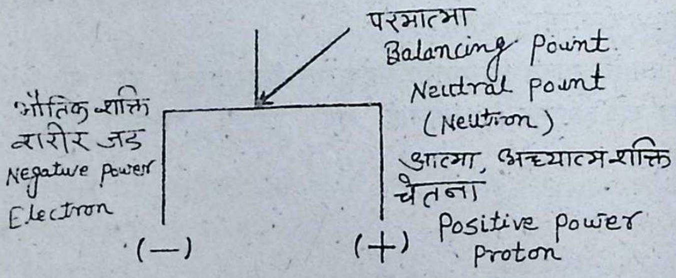




उपर्युक्त चित्र नं. १, २ र ३ ले निम्नलिखित तथ्यलाई देखाउँछ ।

१) स्थूल शरीर (Solid body)	शरीरको अवस्था
२) सूक्ष्म शरीर (Cosmic body)	(body)
३) कारण शरीर (Casual body)	
४) जीवात्मा (Lower Self)	आत्माको अवस्था
५) परमात्मा (Heigher self)	(Soul)

जसमा शरीर भन्नाले स्थूल, सूक्ष्म र कारण शरीरलाई जनाउँदछ । शरीर ऋणात्मक ऊर्जा भएकोले यसलाई (–) देखाइएको हो । यस वृतले आत्मालाई देखाइएको छ, यो धनात्मक ऊर्जा भएकोले यसलाई (+) ले देखाइएको छ । 'ङ' वृत्तले परमात्माको अन्तस्वरूपलाई देखाएको छ, सन्तुलन शक्ति (Neutral Force) का रूपमा रहेको हुनाले यसलाई (N) ले संकेत गरिएको छ । यसरी शरीर जीवात्मा र परमात्माको बीचको सम्बन्धलाई जुन रूपमा व्यक्त गरिएको छ त्यसलाई तलको चित्रले अझ स्पष्ट गर्नेछ ।



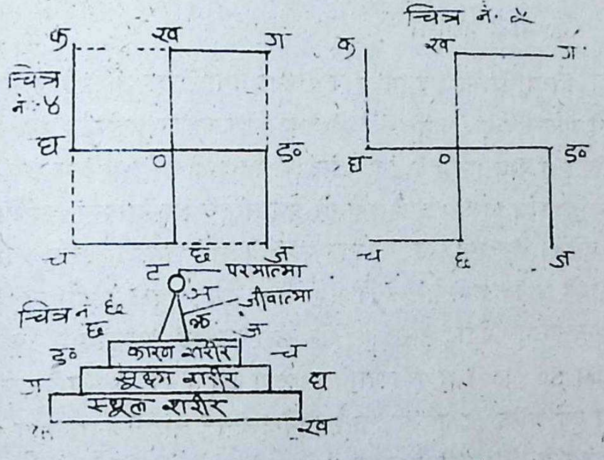
ऋणात्मक उर्जा शरीर भएकोले यसले भौतिक संसारतर्फ तान्ने काम गर्छ, आत्माले अध्यात्म अर्थात् अन्तर्जगत तर्फ खिचिरहन्छ । अन्तर्जगत तर्फ तान्ने आत्मा र बहिर्जगत तर्फ तान्ने शरीर बीच कायम भइरहेको हो ।

अब चित्र नं. ३ लाई हेरौं ।

जब मानिस आत्मज्ञान तर्फ साधनारत हुन थाल्दछ, तब उसले आफूलाई अनुभूति (Self Realization) गर्ने तथा यसलाई स्थिर बनाई राख्ने तर्फ उन्मुख हुन थाल्दछ । यसरी क्रमश: स्थूल शरीरको भेदन् भएर चित्र नं. ३ को 'क' जस्तै सूक्ष्म शरीरको भेदन भएर 'ख' जस्तै कारण शरीरको भेदन भएर 'ग' जस्तै जीवात्माबाट अहङ्कार छुटेपछि 'घ' जस्तै हुन्छ । बाँकी पूर्णस्वरूप 'ङ' मात्र सिगो बाँकी रहन्छ यसै स्वरूपमा मानिस पूर्ण "ॐ"कार बन्दछ, साकारबाट व्यक्ति निराकार व्यक्तित्व बन्दछ । यसरी मानव मूलत: ॐकारबाट आकार युक्त भएर अहङ्कारमा आएको जीव हो र उसको अन्तिम् लक्ष्य पनि आफ्नो मूलस्वरूपमा ॐकारमा मिल्नु हो । यसको एकमात्र उपाय आत्मानुभूति (Self Realization) हो ।

मानव: नर र नारायण

माथि उल्लेख गरिएका तथ्यहरूबाट यो प्रमाणित हुन्छ कि मानवको मूलस्वरूप नारायण हो र उसको सांसारिक अवस्था नर हो अर्थात् मानव संरचना नर र नारायणको समष्टि योग हो । यसलाई तलका रेखाचित्रबाट बुझ्न अझ सरल हुनेछ ।



चित्र नं. ४ मा चित्र नं. ५ मा जस्तै स्वस्तिक चिह्न छ तर त्यसमा क्रमश: क ख, ग घ, छ ज र घ च रेखारूपी अहङ्कार युक्त हुनाले ☐ क ग ज च चतुर्भुज रूपी जीव (नर) बाट क ख, ग ङ, छ ज च घ रूपी अहङ्कार अर्थात् इच्छालाई हटाई दिने गतिकै क घ ङ ज तथा ग ख घ च बाट एउटा एउटा पूर्ण स्वस्तिक ☐ अर्थात् नारायण बन्न पुग्दछ यही कुरालाई अर्को प्रकारले चित्र नं. ६ ले पनि प्रमाणित गरेको छ ।

स्थूल शरीर छोडेर क ख ग घ को संसार (स्थूल शरीरको संसार) बाट माथि उठेपछि सूक्ष्म शरीरको संसार अर्थात् □ ग घ ङ च मा पुगिन्छ, त्यसलाई पनि छोडेपछि क्रमशः एकपछि अर्को छोड्ने मानिस (ट) अर्थात् परमात्मामा पुग्दछ । परमात्मा सर्वोच्च शिखर हो, गजुर हो । यसै कारण मन्दिरमा सबैभन्दा माथि गजुर राख्नुको रहस्य पनि यही हो । मन्दिरको गजुर परमात्माको यही प्रतीक छ जसले उच्चतम् अवस्थाको प्रतिकको रूपमा हामीसाई मार्ग दर्शन गराइरहेको हो । यसबाट पनि यही कुरा प्रमाणित हुन्छ कि मानिस नारायणकै अहङ्कारयुक्त अवस्था हो । मानवको अहङ्काररहित अवस्था नै नारायण हो । तसर्थ नारायणकै अंशरूप मानव नारायणमा नै मिल्नु उसको परम् लक्ष्य हो । सोसारिक व्यवहारलाई अत्यन्त कुशलतापूर्वक सम्पादन गर्दै आफ्नो परम् लक्ष्यमा पुग्नु चरित्र निर्माणको पवित्र उद्देश्य हो ।

— अस्तु —

अध्याय ७

आन्तरिक शान्ति र व्यक्तित्व–विकास

(INTERNAL PEACE AND PERSONAL DEVELOPMENT)

यसभन्दा अगाडिको अध्यायमा हामीले मानव संरचनाबारेमा अध्ययन गर्‍यौं । त्यसै क्रममा स्थूल, सूक्ष्म र कारण शरीरको संरचना प्रक्रियाको ज्ञान गराइनुका साथै जीवात्मा र परमात्माको बारेमा पनि बोध गराईएको थियो । साथै आत्मानुभूति (Self Realisation) लाई नै चरित्र निर्माण प्रक्रिया (Character ehgineering on building process) हो भन्ने कुरा प्रमाणित गरिएको थियो । अब चरित्र निर्माण गर्नाले मानिस सांसारिक जीवनमा प्रत्यक्ष रूपले के उपलब्धि गर्दछ भन्ने कुरा यहाँ व्याख्या गरिन्छ । आत्मानुभूतिबाट मानिसमा जुन चरित्रको निर्माण हुन्छ, त्यसबाट मानिसलाई प्रत्यक्ष रूपले निम्न लिखित लाभ हुन्छ:–

१. आन्तरिक शान्ति (Internal Peace)
२. व्यक्तित्व-विकास (Personality development)

१. आन्तरिक शान्ति (Internal Peace)

उपनिषदमा शान्ति र प्रसन्नतालाई ब्रह्मतत्त्व मानिएको छ, महर्षिहरूले आन्तरिक शान्तिलाई नै जीवनको लक्ष्य पनि मानेका छन् । सफल जीवन भन्नु नै पनि आन्तरिक शान्ति र प्रसन्नता नै हो । यसै पवित्र तथ्यलाई वेदले शान्तिपाठद्वारा उद्घाटित गरेको छ–

"ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिर्वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्मशान्तिः सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सामा शान्ति रेधि"

भावार्थ :–

यसरी सबै ठाउँमा शान्ति प्राप्त होस् भनेर जुन शान्तिको कामना गरिएको छ, त्यो शान्तितत्त्व वस्तुतः आत्मतत्त्व नै हो । सम्पूर्ण सृष्टिको निर्माणभन्दा पहिले यो सम्पूर्ण विश्व-जगत् परमात्मामय थियो, सच्चिदानन्दस्वरूप थियो, शान्ति थियो । सृष्टिक्रममा सर्वप्रथम अहङ्कार (Ego) को उदय हुँदा त्यही शान्तितत्त्व अर्थात् ब्रह्मतत्त्व अशान्त देखिन पुग्यो, अर्को शब्दमा भन्ने हो भने जब जीवात्माले आफ्नो मूल शान्तिस्वरूपलाई भुलेर केवल विषयवासनामा शान्ति र सुख खोज्न थाल्यो तब उसले शान्तितत्व अर्थात् आफ्नो वास्तविक शान्तिस्वरूपलाई बिर्सियो । यस बारेको विस्तृत व्याख्या सृष्टि विज्ञान खण्डमा भइसकेको छ । यी सबै तथ्यबाट यो कुरा प्रमाणित हुन्छ कि आफ्नो मूल स्वरूपको ज्ञान अर्थात् आत्मानुभूति (Self Realisation) नगरी कुनै पनि हालतमा शान्ति स्वरूपको प्राप्ति हुन सक्तैन अथात् शान्ति स्वरुपको (आन्तरिक शान्ति) प्राप्त हुन सक्तैन । त्यसैले त आज हर प्रकारका भौतिक सुविधा र वैभवले सम्पन्न भएर पनि मानिस आन्तरिक शान्तिको अभावमा झन् झन् दुःखित र पीडित हुन पुगेका छन् । शान्ति प्राप्तिको प्रयासमा कोही भट्टीभित्र पसेका छन् भने, कोही वेश्यालयमा त कोही लागूपदार्थहरूमा फसेका छन् । यी शान्ति प्राप्त गर्ने विपरित मार्गहरू (Wrong Way) भएका हुनाले शान्तिको वदला मानिस दिन–प्रतिदिन झन् झन् दुःखी र अशान्त हुन पुगेका छन् । शान्तिको निमित्त एक मात्र सुनिश्चित मार्ग हो आत्मानुभूति (Self Realisation) चेतनाको विशुद्धिकरण र संरक्षण गर्ने यही एउटा मार्ग हो । यही बाटो चरित्रनिर्माणको बाटो हो र यही बाटोबाट मात्र आन्तरिक शान्ति (Internal Peace) सम्भव र सुनिश्चित हुन्छ । यस मार्गमा कदम चाल्नासाथ हामीलाई आन्तरिक शान्ति प्राप्त हुन थाल्दछ । शान्तिको पृष्ठभूमिमा नै भौतिक आध्यात्मिक हर कुराहरू उपलब्ध हुन्छन् । अंग्रेजीमा एउटा आख्यान छ, Peace is the foundation of progress अर्थात् शान्ति नै उन्नतिको आधार हो । आन्तरिक शान्तिको झल्को पाएर मात्र पुग्दैन, यसलाई स्थिर र स्थायी रूपमा पनि राख्नु पर्छ । आन्तरिक शान्तिलाई स्थिरता तथा स्थायित्व प्रदान गर्ने शक्ति हामी व्यक्तित्वको विकासबाट पाउँदछौं ।

२. व्यक्तित्व विकास (Personality development) :

व्यक्तित्व भनेको व्यक्तिमा हुनुपर्ने सद्‌गुणहरू हुन् । मानिसमा हुनुपर्ने सद्‌गुणहरूको विकास हुनु नै व्यक्तित्वको विकास हुनु हो । मानव हुनलाई के के सद्‌गुणहरू हुनु पर्दो रहेछ त भन्ने कुरातर्फ विचार गरौं :–

व्यक्तित्वविनाको व्यक्तिको कल्पना गर्न सकिँदैन, जसरी प्राणविना जीवन

सम्भव छैन, व्यक्तित्व विना व्यक्ति सम्भव छैन। त्यसैले व्यक्तित्व विकास नगरी कुनै पनि मानिस पूर्ण मानव बन्न सक्तैन। मानवको आकृतिमा जन्म लिदैमा मानव हुने होइन, मानवमा हुनुपर्ने गुणहरूको विकास भएमा मात्र मानिस सच्चा मानव बन्दछ। व्यक्तित्व विकासको निम्ति मानिसले निम्नलिखित कुराहरूको विकास र संरक्षण गरिराख्नु पर्दछ:

१. शारीरिक सुस्वास्थ्य (Physical Health)
२. मानसिक सन्तुलन (Mental Balance)
३. बौद्धिक विकास (Intelectual Development)
४. आत्मिक जागरण (Self Realisation)
५. सामाजिक व्यवहार कुशलता (Social Efficiency)
६. आन्तरिक शान्ति (Internal Peace)

उपर्युक्त अन्तिम बुंदा 'आन्तरिक शान्ति' व्यक्तित्वविकासको फल हो। एकदेखि पाँचसम्मका कुराहरू क्रमश: विकास गर्दै जाँदा सजिलैसँग अन्तिम बुँदा ६. 'आन्तरिक शान्ति' मा पुग्न सकिन्छ। जसको स्वास्थ्य निरोगी र सबल हुन्छ उसलाई मानसिक सन्तुलन राख्न कठिनाई पर्दैन। रोगी र निर्बल मानिसको लागि मन सन्तुलन राख्न असम्भवप्राय: हुन्छ। त्यसै गरी निरोगी र सन्तुलित मन भएको मानिसको बौद्धिक विकास हुन बेर लाग्दैन। शरीर, मन र बुद्धि स्वस्थ भएपछि आत्मिक जागरण हुन केही कठिनाई हुँदैन। जति-जति आत्मिक जागरण हुन थाल्दछ उति-उति आन्तरिक शान्ति घटित हुन थाल्दछ। आन्तरिक शान्ति वृद्धि हुनु नै व्यक्तित्वको विकास हो। यसरी भन्न सकिन्छ कि आन्तरिक शान्ति र व्यक्तित्व विकास एक अर्काका पूरक हुन्। यी दुवैको प्राप्ति भएपछि मात्र व्यक्ति एउटा पूर्ण मानव बन्दछ। तसर्थ हामी पनि यदि सच्चा मानव बन्ने हो भने चरित्र–विज्ञानका सैद्धान्तिक पक्षहरूलाई राम्ररी मनन गर्नुका साथै निम्नलिखित कुराहरू माथि पनि ध्यान र ज्ञानद्वारा आफूलाई सन्तुलित र स्वस्थ बनाई राख्नुपर्दछ।

१. पञ्चकोषहरूको सन्तुलन
२. जीवन प्रणालीहरूको सन्तुलन
३. मन र चेतनाहरूको सन्तुलन
४. जीवात्माका चार अवस्थाहरूको सन्तुलन

अब माथि उल्लेख गरिएका कुराहरूको छुट्टा छुट्टै अध्ययन गरौं:—

१. पञ्चकोषहरूको सन्तुलन (Balance of five segments):—

मानव संरचना स्थूल, सूक्ष्म र कारण शरीर तथा जीवात्मा र परमात्मा-

को समष्टिगत शक्ति भए जस्तै अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय र आनन्दमय-कोषहरूको समष्टिगत शक्तिपुञ्ज पनि भएकोले पहिले ती कोषहरूलाई छुट्टा-छुट्टै बुझौं-

(क) **अन्नमयकोष**:- अन्नबाट बनेको अष्ट धातुको शरीरलाई अन्नमय कोष भनिन्छ । पञ्च भौतिक तत्वको शरीर भनेको पनि यही हो । यो कोष स्वस्थ रहेमा मात्र अरू कोषहरूमा पनि अनुकूल र असल प्रभाव पर्दछ । यो कोष सन्तुलित भएमा नै पाचन क्रिया प्रणाली र श्रमशक्तिमा बृद्धि हुन्छ । स्नायु र नाडी लगायत शरीरका अन्य सबै अङ्गहरू ठीक स्वस्थ र सन्तुलित हुन्छन् फलत: मानिस शान्त, प्रसन्न, स्वस्थ र दीर्घायु रहन सक्छ । यो कोषलाई स्वस्थ राख्न नित्य. नियमित योगाभ्यासले ठूलो सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(ख) **प्राणमय कोष**:- मानिसहरूको शरीरमा ७२ हजार स्नायु र ६० अरब कोषिकाहरू हुन्छन् । शरीरको रोम-रोममा प्राणशक्ति व्यान प्राण (व्यान: सर्बे शरीरम्) ले जीवन सञ्चार (**Life Circulation**) गरिरहेको हुन्छ । एकदिन अर्थात् २४ घण्टामा २१,६०० श्वासलाई भित्र र बाहिर सञ्चालन गर्नु प्राणमय कोषको नियमित कार्य हो । यही कोषबाट सञ्चालन श्वास-प्रश्वास क्रियामा भएको प्रणव (ओंकार) को स्वाभाविक जपलाई अजपाजप मानेर भगवानलाई अर्पण गरिने कुरा माथि नै चर्चा भइसकेको छ । यस श्वास-प्रश्वास प्रक्रियामा हामीले श्वास लिंदा अऽ ऽ ऽ त्यसलाई रोकेर बडाउँदा "उ ऽ ऽ ऽ ऽ" र त्यस श्वासलाई बाहिर फाल्दा "म ऽऽऽऽ" को उच्चारण स्वाभाविक रूपले भइरहेको हुन्छ ।

प्राणायाम गर्दा पुरक, कुम्भक र रेचक गर्ने गरिन्छ । पूरकमा बाहिरको शुद्ध अक्सिजन लिइन्छ, कुम्भकमा त्यस हावालाई रोकेर भित्रै राखिन्छ र व्यान प्राणद्वारा शरीर भित्रका सबै कोषिकाहरूमा पुऱ्याइन्छ । रेचक प्रक्रियामा त्यस वायुलाई कार्बनडाई अक्साईड्को रूपमा बाहिर फालिन्छ । यसले यस कोषलाई स्वस्थ राख्नाको लागि ५ प्रधान प्राण र ५ उपप्राणहरूलाई स्वस्थ राख्नु आवश्यक हुन्छ । यी प्राणहरू स्वस्थ र सन्तुलित भएमा मात्रै हाम्रो मन र बुद्धि स्वस्थ एवं सन्तुलित हुन्छन् ।

पाँच प्राणहरू यी हुन् :-.

१. प्राण २. अपान ३. समान ४. उदान ५. व्यान

पाँच उपप्राणहरू

१) नाग २) कुर्म ३) करीकर ४) देवदत्त ५) धनञ्जय

पछि यी प्राणहरू . . . र उपप्राणहरू . . . अस्वस्थ रहे भने यसको कुप्रभाव सोझै मन र मनपछि शरीरमा पर्दछ र जीवन नै तहस नहस हुन पुग्दछ ।

त्यसकारण यी कोषहरूलाई स्वस्थ राख्नु अति जरूरी छ। यसको सर्वोत्तम उपाय हो, प्राणायाम। प्राणायामद्वारा नै यी कोषहरू स्वस्थ र सन्तुलित हुन्छन्। तसर्थ यी कोषहरू स्वस्थ र सन्तुलित राख्न प्राणायाम गर्नु अति नै आवश्यक छ।

(ग) **मनोमय कोष**::– मानिसको शरीरमा हात, खुट्टा, लिङ्ग, गुदद्वार र वाणी गरी पाँच कर्मेन्द्रियहरू छन्। अन्तस्करणभित्र मन रहन्छ यिनै पाँच कर्मेन्द्रियहरू र मन मिलेर जुन कोष बनेको छ त्यसैलाई मनोमय कोष भनिन्छ। यो कोषमा कर्मेन्द्रियहरू क्रियाशक्तिका रूपमा रहेका हुन्छन् भने मन सङ्कल्प शक्तिको रूपमा रहेको हुन्छ। त्यसैले यदि मानिसको मनोमय कोष स्वस्थ भएन भने त्यो मानिसमा निर्णयशक्ति (Decision Power) र क्रिया शक्ति कमजोर हुँदै जान्छ। कमजोर निर्णय र क्रियाशक्तिको कारणले गर्दा त्यो मानिसको जीवन असहाय र असफल हुन जान्छ। त्यसैले यो कोषलाई पनि स्वस्थ र सन्तुलित राख्नु आवश्यक मात्र होइन अनिवार्य नै छ। मनोमय कोषलाई स्वस्थ राख्ने सर्वोत्तम साधन शिव-सङ्कल्प अर्थात् शुभविचार (शुद्धभाव) भएकोले त्यसलाई धारण गरी राख्नुपर्दछ

"तन्मे मनः शिव शङ्कल्पमस्तु" यजुर्वेदले यही कुरालाई पुष्टि गर्दछ। त्यसै गरी योगासन, प्राणायाम र ध्यानले पनि यस कोषलाई स्वस्थ र सन्तुलित राख्न ठूलो सहयोग पुर्‍याउँछ।

(घ) **विज्ञानमय कोष**:– आँखा, नाक, कान, जिब्रो र छाला अर्थात् पाँच ज्ञानेन्द्रिय र बुद्धि मिलेर विज्ञानमय कोष बनेको हुन्छ। बुद्धि विचार–शक्ति हो भने ज्ञानेन्द्रियहरू ज्ञानशक्ति हुन्। विचारशक्ति र ज्ञानशक्तिद्वारा केही राहरूको ज्ञान राख्ने अर्थात् थाहा पाउने भएकोले यिनलाई विज्ञानमय कोष भनिएको हो। यदि विज्ञानमय कोष अस्वस्थ र असन्तुलित भएमा विचारशक्ति र ज्ञानशक्ति दुवै कमजोर र शक्तिहीन हुन पुग्दछन्। आत्मविश्वास घट्दै गएर त्यस्ता मानिस असफलता र नैराश्यको अवस्थामा पुग्दछन् तथा अन्त्यमा आत्महत्याको स्थिति आउनसम्म बेर लाग्दैन। त्यसैले ब्रह्मचिन्तन, योगासन, प्राणायाम ध्यान र सत्सङ्गद्वारा यस कोषलाई स्वस्थ र सन्तुलित बनाई राख्न सदा सचेत रहनु पर्दछ।

(ङ) **आनन्दमय कोष**:– चेतनाको मूल केन्द्र नै आनन्दमय कोष हो। यो कोष स्वयं आनन्दमय छ। शुद्ध चित्त अर्थात् आत्मा नै यसको केन्द्र हो। जबसम्म अन्य कोषहरू शुद्ध र सात्विक, स्वस्थ र सन्तुलित हुँदैननन् तबसम्म यो कोश पनि शुद्ध, सात्विक, स्वस्थ र सन्तुलित बन्न सक्तैन। यसको निमित्त योगासन, प्राणायाम, ध्यान र सत्सङ्गद्वारा अरू सबै कोषहरूलाई शुद्ध र सात्विक, स्वस्थ र सन्तुलित राख्न सकिन्छ। यो कोष शुद्ध र स्वस्थ भएमा नै मानव स्वयं दिव्यगुण-सम्पन्न अर्थात् एउटा पूर्ण मानव (Perfect Personality) भएर सार्थक जीवन

जिउँन सक्छ । त्यसै कारणले आन्तरिक शान्ति, स्थिरता र व्यक्तिको विकासको निम्ति नित्य योगासन, प्राणायाम र ध्यानबाट पाँचवटै कोषहरूलाई सन्तुलित र स्वस्थ राख्ने प्रयास गरिरहनु पर्दछ । यो प्रयासलाई निरन्तर कायम राखेमा मात्र सांसारिक कर्मलाई कुशलतापूर्वक सम्पादन गर्न सकिन्छ । यो नै चरित्र निर्माणको मूल प्रक्रिया हो ।

२. जीवन प्रणालीहरूको सन्तुलन (Balance of life systems)

अर्को दृष्टिकोणबाट हेर्दा मानिसहरूको जीवन निम्न लिखित प्रणालीहरूमा आधारित छ ।

१. श्वास-प्रश्वास प्रणाली
२. पाचन प्रणाली
३. मल-मूत्र त्याग प्रणाली
४. रक्तसञ्चार प्रणाली
५. अस्थि प्रणाली
६. मांसपेशी प्रणाली
७. ग्रन्थि प्रणाली
८. प्रजनन प्रणाली
९. नाडी प्रणाली

यी माथि उल्लेख गरिएका ९ वटा प्रणालीहरू ठीकसँग चलेका छन् भने मानिसको जीवन पनि ठीकसँग चलेको हुन्छ । वास्तवमा भन्ने हो भने यिनीहरू नै हाम्रा जीवनका पार्ट पुर्जाहरू हुन् । पार्ट पुर्जाहरू ठीकसँग चलेका छन् भने मेशिनले पनि ठीकसँग काम दिन्छ । त्यसै गरी यी प्रणालीहरू आ-आफ्ना ठाउँमा सुचारु रूपले ठीकसँग चलेका छन् भने उसको जीवन पनि ठीकसँग चलेको हुन्छ । यिनमा एउटा मात्र प्रणाली खराब भयो भने अर्को प्रणालीमा असर पर्दछ र मानिसको मन-मस्तिष्कमा असन्तुलन पैदा हुन्छ । यी कुराहरूलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (Medical Science) ले पनि सावित गरेका छन् । यी ९ वटै प्रणालीहरू ९ किल्लाका दुर्ग शक्ति-गढ भएको हुनाले यिनीहरूलाई शास्त्रीय भाषामा नव दुर्गाको सङ्केत दिइएको हो । यही नै नव दुर्गाको प्रतीक पनि हो यी नव दुर्गाको कृपा (Bless) भएन भने मानिसको जीवन दुःखमय हुन्छ । नव दुर्गा रिसाउनुहुन्छ भनेको अर्थ पनि यी प्रणाली बिग्रला भन्ने हो । त्यसैले प्रत्येक मानवले यी नवदुर्गाको स्याहार-सम्भार नित्य गर्नुपर्दछ । यहीनै नवदुर्गाको सही अर्थमा पूजा हो, अर्चना हो, नवदुर्गाको पूजा अर्चना गर्नु भनेको यी ९ प्रणालीहरूलाई ठीकसँग सञ्चालन गरी राख्नु हो । यसको लागि खान-पान, आहार-विहार, आचार-विचार ठीक राख्नु र

नित्य योगाभ्यास पनि गर्नुपर्दछ । यो वास्तविक तथ्यलाई नबिर्सी हरवखत यसको ध्याल राख्नु भनेको नवदुर्गाको पूजा प्रार्थना, अर्चना र ध्यान गर्नु हो ।

३. **मन र चेतनाको सन्तुलन** (Balance of mind and soul) :—

माथि उल्लेख गरिएका पद्धतिहरूलाई जीवनी शक्ति प्रदान गर्ने शक्तिको श्रोत चेतना हो भने क्रियाशील बनाउने शक्ति मन हो । शास्त्रीय भाषामा चेतन शक्तिलाई भगवतीको संज्ञा दिइएको छ । "या देवी सर्वभूतेषु शक्ति रुपेण संस्थिता नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो: नम:" भनेर चण्डिमा गरिएको प्रार्थना पनि यही चेतनशक्तिको हो । त्यही चेतन तत्वलाई सङ्कल्पद्वारा सक्रिय बनाउने मनलाई समेत जोडेर मिलाउँदा जुन एकीकृत रूपमा ११ वटा शक्ति क्रियाशील हुन्छन्, त्यसैलाई एकादश रुद्र भनेर शास्त्रले उल्लेख गरेको हो । यदि यी ११ वटा शक्तिमध्ये कुनै पनि एउटा बिग्रियो भने हामीलाई रोग र शोकले दु:ख दिन थाल्दछन् । यसैकारणले मानिसलाई रोग, भोक र शोकले सतायो भने शिव रिसाए, एकादश रुद्र रिसाए अर्थात् चेतन तत्व क्षीण भयो भनि बुझ्नु पर्दछ । किनभने यी तत्वहरू अस्वस्थ र असन्तुलित भएपछि शरीर, मन, बुद्धि र चेतनामा आएका विकृतिहरूले शरीर रोग ग्रस्त हुने, मनमा तनाव र चिटचिटापन आउने, स्मृति नाश हुने, निद्रा नआउने, अशान्ति पैदा हुनेतथा व्यक्तित्वमा ह्रास आउने जस्ता अनेकौं समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

यो कुरा पनि यहाँ बुझ्नु आवश्यक छ कि यी प्रणालीहरूमध्ये कुनै एउटा मात्र प्रणाली वा चेतन तत्वमा आएको नकारात्मक प्रभावले अन्य सबै प्रणालीलाई पनि नकारात्मक बनाउँदै लैजान्छ । तसर्थ हामीले यी कुनै प्रणालीमा पनि विकृति आउन नपाओस् भनेर राम्ररी ध्यान दिई रहनुपर्दछ । यी माथि उल्लेख गरिएका एकादश रुद्र (११ तत्व) हरूलाई निरन्तर ठीकठाक राखन खानपान आहार विहार सबैमा राम्रो ध्यान पुऱ्याउनुको साथै नित्य योगासन, प्राणाया र ध्यानमा संलग्न हुनु अति आवश्यक छ ।

४. **जीवात्माका चार अवस्थाहरूको संतुलन** (Balance of four stage of self) :–

अघिल्लो शीर्षकमा उल्लेख गरिएका नौ प्रणाली, मन र चेतन बाहेक जीवात्माका ४ अवस्थाहरू हुन् । १. जाग्रत २. स्वप्न ३. सुषुप्ति र ४. तुरीय । यी ४ अवस्थाहरूलाई पनि स्वस्थ र सन्तुलित बनाई राख्नु पर्दछ । यी अवस्थाहरू अस्वस्थ एवं असन्तुलित भए भने पनि मानिसले आन्तरिक शान्ति (Internal Peace) र यक्तित्व (Personality) प्राप्त गर्न सक्तैन । त्यसकारणले जीवात्माका यी चार अवस्थाहरूलाई सदा स्वस्थ र सन्तुलित बनाईराख्नु अति आवश्यक छ ।

१. **जाग्रत अवस्था** (Awakening stage) :

चेतन तत्व इन्द्रियहरूसँग मिलेर क्रिया वा प्रतिक्रियामा रहेको तथा विचार र विवेकसँग क्रियाशील रहेको अवस्थालाई जाग्रत अवस्था भनिन्छ। यो अवस्थामा सचेत मन (Conscious mind) ले कार्य गर्दछ। यो जाग्रत अवस्थामा उदान् प्राण आँखामा आएको हुन्छ। यो समयमा इन्द्रियहरूले जुन क्रियाहरू गर्दछन्, त्यसको प्रतिक्रिया (फल प्राप्ति वा अप्राप्ति) अवश्य हुन्छ। त्यसैले सत्कर्म तर्फ यो जाग्रत अवस्थालाई क्रियाशील बनाउनु पर्दछ। सत्कर्म तर्फ जाग्रत अवस्थालाई क्रियाशील राख्न हामी सदैव सचेत हुनु पर्दछ। हाम्रो शरीर, मन र बुद्धि स्वस्थ नभकन सत्कार्यमा क्रयाशील हुने प्रेरणा नै मिल्दैन तसर्थ जाग्रत अवस्थालाई सुखमय बनाउने हो भने हामीले व्यक्तित्व विकास शीर्षकमा भनिएका कुरा राम्ररी बुझेर जीवन व्यवहारमा उतार्नु पर्दछ।

२. **सुषुप्ति अवस्था** (Stage of darmancy) :

यो अवस्थामा जीवात्मा उदान प्राणसँगै हृदयमा आउँछ। यस अवस्थामा इन्द्रिय, मन र बुद्धि सबले आ-आफ्ना क्रिया बन्द गरिदिन्छन्। यो पूर्ण विश्रामको अवस्था हो। यो अवस्थामा चेतना समेतलाई आफ्नो ज्ञान रहँदैन, त्यसैले यो अवस्था पूर्णतः अविद्या वा अज्ञानताको अवस्था हुन्छ। अर्थात् यो अवस्था अचेतन् (Unconscious mind) को अवस्था हो. यो अवस्थामा सबै व्यष्टि प्राणहरू समष्टि प्राणसँग मिल्दछन्, सम्पूर्ण जीवन प्रणालीहरू सूक्ष्म रूपमा कार्य गर्दछन्। यो अवस्थामा नै इन्द्रिय, मन, बुद्धिले ऊर्जा प्राप्त गर्दछन्। यही सुषुप्ति अवस्थामा प्राप्त गरेको शक्तिवाट शरीर जाग्रत अवस्थामा ताजा र सक्रिय हुन पाउँछ। त्यसैले जाग्रत अवस्थाको जति महत्व छ त्यति नै सुषुप्ति अवस्था (गाढा निद्रा) को पनि महत्व छ। यस कारण सुषुप्ति अवस्था अर्थात् गाढा निद्राको अवस्था बिग्रियो भने जाग्रत अवस्थाको निरन्तरता र क्रियाशीलता पनि बिग्रन्छ र जीवन नै अस्तव्यस्त हुन थाल्दछ। अतः बुद्धिमान मानिसले यो अवस्थालाई स्वस्थ र सन्तुलित राखेर आफ्नो सस्पूर्ण ईच्छाशक्ति (Will power) ज्ञानशक्ति (Wisdom) र क्रियाशक्ति (Work power) को माध्यमबाट जाग्रत अवस्थामा धर्म, अर्थ, काम, र मोक्ष कमाउँदै जीवनलाई शान्त स्वस्थ र दीर्घायु राख्दछ।

३. **स्वप्न अवस्था** (Stage of dream) :

यो अवस्थामा जीवात्मा उदान प्राणसँग आएर काण्ठमा बस्दछ। त्यसबेला इन्द्रियहरू निस्क्रिय हुन्छन्। मनले सूक्ष्म कार्य (Cosmic function) गर्न थाल्दछ। चेतन, बुद्धि र मनले गरेका सूक्ष्म क्रियाहरूमा कुनै फल (Action) वा प्रतिफल (Reaction) हुँदैन। मनोवेत्ताहरूले यस अवस्थालाई अर्धचेतन मन

(Sub-conscious mind) को उपज पनि मानेका छन् । जाग्रत् अवस्थामा भोगेका भोगहरूलाई सूक्ष्म शरीरले यो अवस्थामा भोग गर्दछन् । त्यसैले स्वप्न अवस्थाको भोगलाई न त विपनामा लगेर जोड्न सकिन्छ न त भोग्न नै सकिन्छ अर्थात् यसको कुनै प्रतिफल रहँदैन । स्वप्न अवस्थामा सूक्ष्म शरीरद्वारा भएका क्रियाकलापहरूको पनि हाम्रो जीवन प्रवाहमा काफी प्रभाव पर्दछ । स्वप्नमा शुभ सङ्कल्प उठ्नु, शुभ कार्य हुनु, आनन्ददायी घटना घट्नु आदिबाट जाग्रत र सुषुप्ति अवस्थालाई राम्रो बनाउन सहयोग गर्दछ भने स्वप्नमा नराम्रो विचार उठ्नु,भयावह दृश्य देख्नु आदि कार्यले जाग्रत र सुषुप्ति अवस्थालाई पनि खलबल्याइदिन्छ । त्यसैले यस अवस्था-लाई पनि स्वस्थ सन्तुलित राख्नुपर्दछ । जाग्रत्, स्वप्न र सुषुप्ति यी तीन अवस्था एक अर्काको पूरकको रूपमा रहेको कुरा माथिका तथ्यहरूबाट ज्ञात हुने नै छ ।

४. तुरीय अवस्था (Super concsiousness stage)

यो अवस्था जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिभन्दा माथिको अवस्था अर्थात् परम जाग्रत् (Super concsiousness) अवस्था हो । यस अवस्थामा चेतन अन्य कुरामा सचेत हुन छोडेर स्वयंप्रति मात्र सचेत हुन्छ । अंग्रेजीमा यसलाई Conscious about one's own consciousness भनिन्छ । यस अवस्थाको अर्को नाम चरित्र जागरण(Character consciousness)हो । यस अवस्थामा कर्ता स्वयं कर्तामा मात्र साक्षी भएर रहने हुँदा अन्य सम्पूर्ण द्वन्द्वहरू समाप्त हुन्छन्, हर प्रकारका क्रिया र प्रतिक्रिया (Action and Reaction)पनि समाप्त हुन्छन् । यस अवस्थामा जीवा-त्माले आफ्नो पूर्ण चेतनालाई अनुभव गर्दै निर्गुण, निराकार बन्ने हुनाले योगदर्शनमा यसलाई उन्मुक्त अवस्था मानिएको छ । आत्मासाक्षात्कार अवस्था (Stage of self realization) यही हो । योग वाशिष्ठमा उल्लिखित "ब्रह्म अवस्था" पनि यही नै हो । यो अवस्थामा रहेको मानिस आहार, निद्रा, भय, मैथुन, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य आदि कुराहरूबाट पूर्णतः मुक्त हुन्छ । ब्रह्मको खोज गर्ने महर्षि-हरूले जाग्रत्, स्वप्न र सुषुप्तिभन्दा परको यो तुरीय अवस्था (Fourth stage or super consciousness stage) लाई इन्द्रिय र अन्तस्करण भन्दा परको परमानन्द तथा मोक्षको अवस्था मानेका छन् । यही अवस्थालाई स्थिर राख्नु नै समाधि हो । जो मानिसले सगुण अवस्था (जाग्रत् स्वप्न र सुषुप्ति) लाई सन्तुलित र स्वस्थ राख्न सक्तैन उसले यो निर्गुण तुरीय अवस्थालाई प्राप्त गर्न सक्तैन । त्यसैले जाग्रत् स्वप्न र सुषुप्ति यी तीनै अवस्थालाई स्वस्थ राखी तुरीय अवस्था प्राप्त गरेर त्यस-लाई स्थिर राख्न सक्नु नै सही अर्थमा सार्थक जीवन हुन्छ । यसै अवस्थामा नै आन्तरिक शान्ति र व्यक्तित्व विकास पूर्णरूपले प्राप्त हुन्छ । त्यसै कारणले जाग्रत् अवस्थामा यम-नियमको पालना गरी वैरभाव, झगडा, जुवा, मादकपदार्थ सेवन,

भोक, शोक, भय, काम, क्रोध, लोभ, मोह आदिबाट बचेर आहार-विहार र व्यवहारमा अतिवादी, हीनवादी र मिथ्यावादी नभई सन्तुलित जीवन यापन गर्दै गएमा यी माथि लेखिएका अवस्थाहरूको संरक्षण र सम्वर्धन हुन जान्छ। यसो गरेमा नै परिणामस्वरूप आन्तरिक शान्ति र पूर्ण व्यक्तित्व प्राप्त हुन्छ।

आधारभूत नियमहरू (Basic disciplines)

माथि उल्लेख गरिएका अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय र आनन्दमय कोषहरू तथा श्वास-प्रश्वास क्रिया, पाचन क्रिया, मलमूत्र विसर्जन, रक्तसञ्चार, अस्थि मांसपेशी, ग्रन्थि, प्रजनन र नाडी यी नौ प्रणालीहरू मन, बुद्धि, चेतन तथा जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय यी चार अवस्थाहरूलाई स्वस्थ, सवल, सक्षम, पवित्र, सुन्दर, गतिशील एवं सन्तुलित तथा स्थिर राखेमा नै आत्मानुभूति (Self Realization) मा पुग्ने र लौकिक व्यवहार कुशलतापूर्वक वहन गर्ने क्षमता प्राप्त भई पूर्णतः आन्तरिक शान्ति (Internal peace) र व्यक्तित्व विकास (Personality Development) हुने हुनाले यी सबै कोष प्रणाली तथा अवस्थाहरूलाई स्वस्थ सन्तुलित र स्थिर राख्न निम्नलिखित केही आधारभूत अनुशासनहरूलाई साधकले आफ्नो दैनिक व्यवहारमा उतार्न प्रयास गरिरहनुपर्दछ।

१. नित्य योगाभ्यास, प्राणायाम र ध्यान गर्ने।
२. शुद्ध ताजा र पौष्टिक भोजन गर्ने।
३. शक्तिअनुसार स्नान गरी स्वच्छ र सुन्दर रहने।
४. नियमित रूपले तेल मालिस गर्ने।
५. शुद्ध हावा सेवन गर्ने।
६. स्वच्छ पानी पिउने।
७. धूप स्नान (Sunbath) गर्ने।
८. अध्ययन गरिएका तथ्यहरूको चिन्तन-मनन गर्ने, शुद्ध विचार राख्ने।
९. असल सङ्गत गर्ने अर्थात् सत्सङ्गलाई कहिल्यै पनि नछोड्ने।
१०. शुद्ध आर्जनको उपभोग गर्ने।
११. पवित्रतामा रहने।
१२. शुभ सङ्कल्प गर्ने।
१३. ठीक समयमा सुत्ने र उठ्ने।
१४. ब्रह्मचर्यको पालना गर्ने।
१५. जीविका उपार्जनका लागि इमान्दारीपूर्वक परिश्रम गर्ने र त्यसबाट प्राप्त भएको फलमा सन्तुष्टि लिने।

१६. हिंसा, कुकर्म र कुविचार नगर्ने ।

१७. सत्यमा रहने ।

१८. लागू तथा नसालु पदार्थको सेवन नगर्ने ।

१९. कुनै पनि कुरामा अतिवादी, हीनबादी र मिथ्यावादी नबन्ने ।

२०. मस्तिष्कमा समझदारी, काँधमा जिम्मेवारी र हृदयमा इमान्दारी राखेर काम गर्ने ।

२१. शरीर, मन, वचन र कर्मले सेवा गर्न तत्पर रहने ।

माथि उल्लेख गरिएका २१ वटा अनुशासनहरूलाई कुरा र भाषामा मात्र होइन, कर्म र व्यवहारमा उतारेमा सजिलैसँग इन्द्रिय, अन्तष्करण र प्राणतत्त्वहरूलाई स्वस्थ र सन्तुलित राख्न सक्तछ र जीवात्मा विशुद्ध भएर परमात्मामय पनि बन्न सक्तछ । यस्तो भाग्यशाली मानिस बाँचुन्जेल पनि सामाजिक व्यवहार कुशलतापूर्वक जीवनमुक्त भएर सञ्चालन गर्न सक्षम हुन्छ र शरीर छोडेपछि पनि ऊ जन्म मरणको चक्कर (Circle of life) बाट मुक्त भएर परमानन्दमा (Higher soul) मा विलीन हुन्छ अर्थात् परमात्मामय हुन्छ । यस्तो विशुद्ध आत्मा नै समय-समयमा अवतरित भएर दुःखमा परेका मानवलाई उद्धार गर्दछ । गीतामा श्री कृष्णले 'सम्भवामि युगे युगे' भन्नुको तात्पर्य पनि यही हो। पुनर्जन्मको सिद्धान्तअनुसार यस्ता आत्मालाई नै रसूल या अवतारको नामले पुकारिन्छ। व्यक्तिलाई त्यही शान्त र पूर्ण मानव (Peacefull and perfectman) बनाउनु चरित्र-विज्ञानको परम लक्ष्य (Altimate goal) हो।

परमानन्दको खास मतलब हो, जीवनको उद्देश्यप्राप्ति अर्थात् आत्मानुभूतिबाट मिलेको सफलताद्वारा आफूले अनुभव गरिएको परम सन्तोषको अवस्था हो। मानवजीवनको लक्ष्य नै यही अवस्था हो । परमानन्द वा परम सन्तोष भनेको पनि यही हो ।

माथि हामीले मानव जीवनका चार अवस्थाका बारेमा विस्तृत व्याखया गर्‍यौं । सार्थक मनुष्यजीवन जीउनको लागि यो अवस्थाको ज्ञान ज्यादै नै महत्त्वपूर्ण भएकोले यसबारे यहाँ अझ बढी वैज्ञानिक ढङ्गले व्याख्या गरिन्छ :—

जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति यी तीन अवस्था परिवर्तनशील अवस्था हुन् । परिवर्तनशील हुने हुँदा यी तीन अवस्था प्रकृतिअन्तर्गत पर्दछन् । किन कि प्रकृति नै परिवर्तनशील छ । (Nature is changable) यी तीन अवस्था साकार र अनेकाकार हुछन् । त्यसैले यिनलाई माया जन्य अज्ञान तथा असत् पनि भनिन्छ । जब कि तुरीय अवस्था निराकार, एकाकार, ज्ञानमय, तथा परमशून्य अवस्था भएकोले

यस अवस्थालाई पुरुष अर्थात् ब्रह्म भनिन्छ । यस तथ्यको पुष्टि निम्नलिखित गणितीय प्रयोगले यसरी सिद्ध गर्दछ :--

सारा प्रकृति अर्थात् विश्व ब्रह्माण्डका समस्त हिसाब किताब + − × ÷ यी चार गणितीय चिह्नद्वारा चल्दछन् । प्रकृति भनेको पनि यही गणित नै हो। अब प्रकृतिको हिसाब के कस्तो निस्कँदो रहेछ हेरौं :- जोड, घटाउ, गुणन र भाग । यी चार चिह्नको फल के हुन्छ त ? + − × ÷ = ० यी चिह्नको अगाडि कुनै पनि एक अङ्क वा एक अक्षर राखेर हेर्दा पनि नतिजा ० नै हुन आउँछ। जस्तै प्रकृति = +५−५×५÷५= ०, +१−१×१÷१= ० यसरी स्पष्ट हुन्छ कि प्रकृतिमा भएका जोड, घटाउ, गुणन वा भाग सबै नै ० हुन्छन् ।

यस तथ्यलाई एउटा उदाहरणद्वारा अझ स्पष्ट पारौं :- एउटा किसानसँग केही बीउ छ, यो + भयो। अब यो बीउलाई खेतमा रोपेर सकियो (खर्च भयो) यो − भयो। यी बीउबाट उम्रेका बिरूवाहरूबाट धेरै गुणा फल फल्यो यो × (गुणन) भयो । भित्र्याएको अन्न वा फलहरू बाँडचुंड, बेचबिखन, खानपानमा विभाजित भए यो ÷ भयो अर्थात् किसानसँग भएको बीउ + भयो, रोपेको − भयो, फलेको × भयो, बाँडेको ÷ भयो। यी सबैको परिणाम अन्तिममा ० भयो। अर्थात् अन्तिममा बीउ मात्र बाँकी रह्यो । बीउबाट शुरू भएको बीउमा नै अन्त भयो । यही रीतलाई प्रकृति भनिन्छ । यही रीतले यो क्रम चलि नै रहेको हुन्छ।

प्रकृति	पुरुष
+ − × ÷	०
वाह्य	आन्तरिक
साकार	निराकार
भौतिक	आध्यात्मिक
प्रदर्शन	दर्शन
परिवर्तनशील	अपरिवर्तनशील (स्थिर)
जड	चेतन
शरीर, मन	आत्मा परमात्मा
स्थूल	सूक्ष्म

प्रकृति भौतिक जगत्का सारा सदस्य र परिणाम के रहेछ त ? ० यी सबैको मूल पनि शून्य, परिणाम पनि शून्य । ० को मतलब केही पनि होइन भन्नु हुँदैन: यी केही पनि होइनन् भन्ने हो । ० लाइ भगवान् (God) मानेर हेर्दा यस्तो हुन्छ – God is no thing हुन्छ तर God is nothing भन्न पाइँदैन। प्रकृति जति सबैलाई हेर्दै जादा, केलाउँदै जाँदा ० मा पुगिन्छ त्यही ब्रह्म हो,

भगवान् हो नाम जे दिए पनि निराकार ऊर्जा हो, यही नै वास्तविकता हो यही ० मा योग हुनु नै मानव जीवनको मूल उद्देश्य हो। यसरी ० = १ = एकता = व्यापकता ० = अविभाजित मन = आत्मा।

अब प्रश्न आउँछ, प्रकृतिबाट पुरूषमा, परिवर्तनशीलताबाट अपरिवर्तनशीलतामा, शरीर मनबाट आत्मा, परमात्मामा कसरी जाने? यसको लागि विभाजित मनलाई अभिभाजित पार्नु पऱ्यो। जोड, घटाउ, गुणान र भागार भएर रहेको मनलाई ० मा लैजानु पऱ्यो, मनलाई ० पार्नु नै योग हुनु हो। मन ० = योग, मन = ० एकाकार। यो एक जो हो त्यही ब्रह्महो –(Universal soul) हो। व्यक्तिगत मनलाई खालि गराए पछि त्यही मन व्यापक हुन्छ अर्थात् मन खालि हुने वित्तिकै परमात्मा हुन्छ। यी कुरालाई बुझेर मनलाई खालि राखेर अर्थात् विषय वासनामा संलग्न नभएर सांसारिक व्यवहार चलाउनुलाई नै चरित्र चेतना अर्थात् आध्यात्मिक चेतना (Cosmic Consciousness) भनिन्छ।

अब हामी वीजगणितीय हिसाबबाट पनि यस तथ्यलाई प्रमाणित गरेर हेरौं :—

मनको शक्ति जब o हुन्छ अर्थात् मन जब बिचार – भावबाट खालि हुन्छ तब हामी तुरीय अवस्था अर्थात् आध्यात्मिक चेतनाको अवस्थामा हुन्छौं। गणीतीय हिसाबले यो कुरा प्रमाणीत गर्दछ कि कुनै पनि कुराको शक्ति यदि o हुन्छ भने त्यसको परिणाम १ हुन्छ। जस्तै:—

$१ = \frac{\text{मन}^{\text{क}}}{\text{मन}^{\text{क}}}$	$1 = \frac{m^a}{m^a}$
$= \text{मन}^{\text{क}-\text{क}} = \text{मन}^{0}$	$= m^{a-a} = m^{o}$
$= \text{मन}^{0}$	$= m^{o}$

यसरी यो कुरा सिद्ध हुन्छ कि जब मन शून्य अर्थात् खाली हुन्छ तब मनको स्थिति अनन्त हुन्छ (Character Consciousness) यही अवस्थालाई एक अर्थात् ब्रह्ममय अवस्था भनिन्छ। यही स्थिति नै चरित्र निर्माणको लक्ष्य हो।

यहाँसम्मको हिसाबाट हामीलाई यो कुरा बोध भयो कि मन जब खालि हुन्छ तव मात्र एकसँग योग हुने रहेछ। एकमा एकाग्र हुने बित्तिकै त्यो मन अविभाजित हुन्छ। अविभाज्य र एकाकार भनेकै अनन्त हो। खालि मन यसरी अविभाजित हुन्छ भनेको मन =o o=१ एकाकार अविभाज्य १भनेको १/o हो। o ले एकलाई जति भाग गरे पनि १ हुन्छ। यसरी १ अनन्त हुन्छ।

जस्तै: ० | १ ०)१(११.....
० | १ ०
० | १ १
० | १ ०
० | १ १

यी तथ्यहरूको आधारमा अब वैज्ञानिक रूपले पनि यी कुराहरू स्पष्ट हुन्छन् कि यो जगत्‌को आधार शून्य रहेछ । शून्यमा अडिएको जगत् पनि शून्य नै हुने भयो । यसको साथै यो कुरा पनि हामीले माथि नै सिद्ध गरिसक्यौं कि मन जब खालि ० हुन्छ, तब एकाकार अर्थात् एक हुन्छ । यसरी यो जगत् अद्वैत (एक-मात्र) रहेछ भन्ने कुरा स्पस्ट हुन्छ । यसै गरी अविभाज्य एक अर्थात् १/० अनन्त हुने कुरा पनि प्रमाणित भइसकेको छ । यसरी अनन्तबाट ० तथा ० बाट १, १बाट समत्व र समत्वबाट अनन्त हुँदै जो यो प्रक्रिया चलिरहेछ । यसैलाई सत्य शनातन भनिन्छ ।

स्मरणीय छ, यहाँ हामीले धेरै ठाउँमा ० तथा खालि भन्ने शब्द प्रयोगमा ल्याएका छौं । मन खालि भनेको वासनाशून्य, अहङ्काररहीत माया शून्य अवस्था हो । विषय वासना तथा अज्ञानले भरिएको मनलाई जति– जति हामी साधना (पुरूषार्थ) द्वारा खालि गर्दछौं उति–उति त्यो खालि चेतन ब्रह्मले भरिँदै जान्छ । पूर्णरूपले मन जब खालि हुन्छ त्यस बखत त्यो मन पूर्ण शून्य अर्थात् पूर्ण ब्रह्ममय हुन्छ । यसरी खालि ० को मतलब पूर्ण चेतन व्यापक एक चेतन हुन जान्छ, यसैलाई मोक्ष भनिन्छ । निर्वाण भनेको पनि यही हो । यसैलाई मनको अनन्तमय अवस्था तथा अमनी अवस्था पनि भनिन्छ । अंग्रेजीमा यो स्थितिलाई Endless end, pointless point तथा Mindless mint पनि भनिन्छ ।

विराट स्वरूपको विश्लेषण

Cretical analysis of cosmic being,

यस अघिका अध्यायहरूमा मानवका सम्पूर्ण शक्तिहरूको विश्लेषण गरियो । अब यस अध्यायमा मानवको विराट् स्वरूप (Cosmic being) को बारेमा विस्तारपूर्वक वर्णन गरिनेछ । विराट् स्वरूपको यस अध्ययनले हामीलाई आफ्नो महानता अर्थात हामी कति महान र विशाल रहेछौं भन्ने कुराको बोध गराउने छ । स्मरणीय छ हाम्रो यो मानव शरीर (पिण्ड) जो छ त्यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एक व्यक्तिको शरीरमा सूक्ष्म रूपले व्याप्त भएर रहेको छ । यसको

तात्पर्य यो हो कि ब्रह्माण्ड भन्नु नै मानव शरीरको एक विराट् स्वरूप हो मानिसलाई यदि व्यष्टि रूपमा लिने हो भने ब्रह्माण्ड यसैको समष्टि रूप हो यसै समष्टि रूपको वैदिक वा सांस्कृतिक नाम विराट् रूप हो तथा व्यष्टिको नाम विश्वरूप हो। अब हामी व्यष्टि र समस्टिवीचको अन्तर्सम्बन्धबारे अध्ययन गर्नेछौं। यस अध्ययनबाट हामीलाई आफ्नै विराट् स्वरूपको दर्शन हुनेछ। निम्नलिखित तालिकाको माध्यमबाट हामीलाई यो तथ्य बुझ्न सरल हुनेछ।

अवस्था	स्वरूप		अक्षर
	व्यष्टि	समष्टि	
जाग्रत्	विश्व	विराट	अ
स्वप्न	तेजस	हिरण्यगर्भ	उ
सुषुप्ति	प्राज्ञ	ईश्वर	म
तुरीय	तुरीय	तुरीयातीत (अनन्तब्रह्म)	ॐ (अक्षरब्रह्म)

माथि उल्लेख गरिएको तालिकाबाट यो स्पष्ट हुन आउँछ कि जीवको ब्रह्मसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेछ अर्थात् जीव र ब्रह्म एक अर्कासँग पूर्णरूपले सम्बन्धित रहेछन्। यस तालिकाले जीवका चार अवस्था, उसको स्वरूप र ओंमको अक्षर-सँगको सम्बन्धलाई पनि स्पष्टसँग देखाएको छ। जाग्रत अवस्थाको व्यटि स्वरूप विश्व हो भने उसको समष्टि स्वरूप विराट हो। यसको योगलाई प्रतीकको रूपमा अक्षर 'अ' भनिएकोछ। यसैगरी स्वप्नावस्थाको व्यष्टि स्वरूप तेजस् हो र समष्टि स्वरूपहिरण्यगर्भहो। यी दुईको योगलाई प्रतीकको रूपमा अक्षर 'उ' भनिएको छ। सुषुप्ति अवस्थाको व्यष्टि स्वरूप प्राज्ञ हो भने समष्टि स्वरूप ईश्वर हो। यी दुईको योगलाई प्रतीकको रूपमा अक्षर 'म' भनिएको छ। तुरीय अवस्थाको व्यष्टि स्वरूप पनि तुरीय नै हो। यसै गरी तुरीय व्यष्टिको समष्टि स्वरूप तुरीयातीत अर्थात् अनन्त ब्रह्म हो। यी दुईको प्रतीकातमक अक्षर ब्रह्मलाई ॐ को रूपमा लिइएको छ। यी तीनै अवस्थाको योगको प्रतीकातमक अक्षर अ + उ + म योग नै ॐ (अक्षर ब्रह्म) हो। अर्थात् विश्व र विराट् (अ), तेज र हिरण्यगर्भ (उ) तथा प्राज्ञ र ईश्वर (म) को योग नै अक्षर ब्रह्म (ॐ) हो। यससे व्यक्तिले

आफ्नो व्यष्टि र अनन्त ब्रह्मको समष्टि स्वरूपको अन्तर्सम्बन्धलाई जानेर बुझेर यदि आफ्नो विराट् स्वरूपमा स्थित भयो भने उसले जान्नु पर्ने कुरा केही बाँकी रहँदैन। अर्थात् व्यक्ति 'म' व्यष्टि रूपमा देखिए पनि 'स' समष्टि नै रहेछु भन्ने बोध हुन्छ। यस्तो बोध भए पछि त्यो मानव सर्वज्ञ हुन्छ, कृतकृत्य हुन्छ। यस्तो कृतकृत्य समिष्टि रूपको व्यक्तिले नै सच्चा व्यक्तित्व धारण गरेको हुन्छ। सच्चिदानन्द भनेको पनि यही अवस्था हो।

माथि लेखिएको तालिकाबाट यो कुरा पनि स्पष्ट हुन्छ कि इन्द्रियहरूले विश्वमा बाहिर देखिने पदार्थहरूबाट सुखदुःखको अनुभव गर्ने हुनाले जाग्रत् अवस्थाको यो व्यष्टि स्वरूपलाई विश्व भनिएको हो। यही जाग्रत् अवस्थामा अन्तस्करणमा परेको विषयवस्तुको छापलाई तेजको समष्टि स्वरूप हिरण्यगर्भकै सूक्ष्म रूपमा रहेको तेजले ती विषएवस्तुलाई सपनामा प्रकाशित गर्ने भएकोले सपनाको स्वरूपलाई व्यष्टिको रूपमा तेजस् भनिएको हो। स्मरणीय छ हिरण्यगर्भ भनेको तेजपुन्ज हो यो हिरण्यगर्भ अनन्त ब्रह्मकै तेजमण्डल हो।

यहाँ स्वप्नफलको बारेमा एउटा बहुतै मार्मिक कुरा बुझ्नु पनि आवश्यक छ। प्रायशः हामीले देखेका सपना सबैजसो व्यष्टि तेजस्को सम्पर्कमा रहने हुँदा ती सबै असत्य हुन्छन् तर जुन स्वप्न अवस्थामा देखिने तेजले (तेजस्) यदि हिरण्यगर्भ (विराट् तेजपुच्ज) सँग सम्पर्क राख्न पुग्यो भने त्यस बखत देखिएका स्वप्नका सबै घटनादृष्य, सूचना आदि सबै सत्य हुन्छन्। किनकि व्यष्टि सीमित हुन्छ तथा समष्टि असीम हुन्छ तथा व्यष्टिमा मन सक्रिय हुन्छ भने समष्टिमा मन स्थिर हुन्छ। सुषुप्ति अवस्थाको जुन् व्यष्टि स्वरूप छ त्यसलाई प्राज्ञ भनिन्छ। सरल अर्थमा प्राज्ञ भनेको बुद्धिको शान्त अवस्था हो। जब प्राणी सुषुप्ति अवस्थामा रहन्छ त्यस वेला प्राण तथा बुद्धि स्थिर रहन्छ। बुद्धिको यही शान्त स्वरूपलाई नै प्राज्ञ भनिन्छ। व्यष्टिको स्वरूप पनि यही हो। मस्त निदाएको समयमा प्राणीले कुनै कुरा थाहा नपाए पनि त्यस बखत हामीमा रहेको व्यष्टि प्राणले समष्टि प्राणसँग मिलेर शक्ति आर्जन गरिरहेको हुन्छ। त्यसैले प्राणीको लागि सुषुप्त अवस्थाको ज्यादै महत्व हुन्छ। व्यष्टि प्राणले समष्टि प्राणसँग योग गरेर शक्ति आर्जन गर्ने र प्राणीलाई हरतरफ्बाट शक्तिशाली बनाउने अवस्था नै यही हो। यस अवस्थामा जीवात्माको सम्बन्ध सोझै परमात्मासँग भइरहेको हुन्छ। परमात्मा आनन्दधन हुनुहुन्छ भन्ने तथ्यको पुष्टि, सुषुप्ति अवस्थामा हामीले अनुभव गरिरहेको आनन्दबाट स्पष्ट हुन्छ। सुषुप्ति अवस्थामा रहन पाएन भने मानिस कमजोर र रोगी हुन जान्छ। एक रात मात्र पनि यदि हाम्रो निद्रा बिग्रियो भने हामीलाई कैयौं दिनसम्म थकान, कमजोर र ग्लानि

अनुभव हुने सबैले भोगिरहेकै कुरा हो । त्यस कारण निद्रा नलाग्ने मानसिक रोगीहरूलाई डाक्टरले सकेसम्म मस्तसँग सुताएर स्वास्थ्यको उपचार गराउने प्रक्रिया अपनाइको कुरा सर्वविदितै छ । हिजो आज निद्रा-उपचार (Sleeping therapy) भन्ने प्रचलन विश्वव्यापक भइसकेको छ । यसै गरी मस्तसँग सपना नै नदेखिकन सुतेका छौं भने भोलिपल्ट पाएको ताजगी शान्ति र प्रफुल्लताको अनुभव पनि हामी सबैले गरेका छौं । ताजगी, शान्ति र प्रफुल्लता यी तीन गुणा हुन् । सुषुप्ति पश्चात् हामीले अनुभव गर्ने यी गुणहरूको स्वादले यही कुरा स्पष्ट गर्दछ । यस अवस्थामा हामी ईश्वरसँग एकाकार भएर रहेका हुने रहेछौं ।

आधुनिक वैज्ञानिक डाक्टरहरूले ट्रान्कुलाईजर (निद्रालगाउँने औषधि) दिएर पनि मानिसलाई सुषुप्तिमा राखेर व्यष्टि प्राणलाई ठीक गरी समष्टि प्राण-सँग जोडेर ताजगी प्रफुल्लता र शान्ति दिलाउने प्रयासमा छन् ! यही गलत धारणामा परेर आज पृथ्वीका असंख्य मानिस लागू तथा नशालु पदार्थको अम्मलमा फँसेर बरवाद हुँदैछन् । उद्देश्य त बहुतै राम्रो थियो तर तरिका बिल्कुलै गलत भयो । जब कि पूर्वीय प्राचीन क्रियाअनुसार किशोरावस्थादेखि नै व्यष्टि प्राणलाई समष्टि-प्रणामा जोडेर ईश्वरीय गुणधारण गर्ने मन्त्र संस्कार तथा साधनाको प्रशिक्षण दिन्थे । तर आज योगको विपरित भोग अर्थात् मादक र लागू पदार्थको सेवनद्वारा आनन्द दिलाउँने निरर्थक प्रयासमा लागेका छन् । यो वास्तविक तथ्य आज वैज्ञानिकहरूले पनि बुझ्न थालेका छन् । परिणामस्वरूप पश्चिमी वैज्ञानिकहरू आज योगको अनुसन्धान र साधनाको लागि पूर्वतिर आउँन थालेका छन् ।

स्मरणीय छ, प्राण शक्तिका समष्टि स्वरूप नै ईश्वर हो । तुरीय अवस्था सचेत अवस्था हो त्यसैले यो तुरीय अवस्थाको स्वरूप पनि तुरीय नै हुन्छ । तुरीय अवस्थालाई स्थिरता प्रदान गर्ने जुन अनन्त शक्ति छ त्यसको समष्टि स्वरूपलाई तुरीयातीत भनिन्छ । तुरीयातीत भनेको अनन्त ब्रम्ह हो यही अनन्त ब्रम्ह स्वरूपलाई अनुभूति गरी त्यसमा स्थिर भएर बस्ने मानिसलाई नै स्थितप्रज्ञ भनिन्छ ।

माथि उल्लेख गरिएका विराट् स्वरूपलाई अझै राम्ररी बुझ्नका लागि व्यष्टि र समष्टि शक्तिहरूबीच प्राकृतिक रूपमा कसरी अन्तर्सस्वन्ध स्थापित भइरहे-को हुन्छ भन्ने तथ्यलाई पनि बुझ्नु आवश्यक छ अर्थात मानिसको भित्र र बाहिर आध्यात्मिक, आधिभौतिक र आधिदैविक शक्तिहरू आपसमा कसरी अन्तर्सम्वन्धित भएर कार्य गरिरहेका छन् भन्ने कुरा बुझेपछि मात्रै माथि उल्लेख गरिएको विराट् स्वरूपलाई अझ राम्ररी बुझ्न सकिन्छ । मानिस भित्रको आध्यात्मिक शक्ति जब बाहिरको विराट् आधिदैविक शक्तिसँग मिल्दछ, त्यसैलाई सहि अर्थमा योग

भनिन्छ । मानिसभित्रको शक्तिलाई आध्यात्मिक शक्ति भन्नुको तात्पर्य यो हो कि हामीभित्र व्यष्टिरूपमा रहेको आत्मशक्तिले शरीर, इन्द्रिय, मन तथा बुद्धिद्वारा आफ्नो शक्ति–सञ्चार गर्दछ । शरीरविना आत्मशक्ति नै प्रकट हुन सक्दैन अर्थात् आत्मशक्ति प्रकट हुने माध्यम नै ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय र अन्तस्करण भएकोले यसलाई आध्यात्मिक शक्ति भनिएको हो । यसै गरी बाहिर विश्वब्रम्ह्माण्डमा रहेर विश्वलाई प्रकट गराउने जुन विराट् शक्ति छ अर्थात् समष्टि रूपमा रहेको जुन ब्रह्मशक्ति छ त्यो अपार शक्तिलाई आधिदैविक शक्ति भनिएको हो । आधि भौतिक शक्ति जो छ त्यो आधिदैविक शक्ति र आध्यात्मिक शक्तिको योगद्वारा देखिने, अनुभव हुने, थाहा पाइने, र भोगिने विषयवस्तु हो । स्मरणीय छ आधिदैविक शक्ति (समष्टि शक्ति) कै अंशको रूपमा रहेको आध्यात्मिक शक्ति भएकोले यी दुईको योग हरक्षण भइरहन्छ अर्थात् यी दुइको सम्बन्ध अटूट रूपमा छ । यो तथ्यलाई बुझेर यसैमा स्थिर रहनु अर्थात् समष्टिसँग मिलेर बस्नु नै सही अर्थमा योग हो । यस तथ्यलाई बिर्सेर आफूलाई भिन्न ठान्नु नै वियोग हो, दुःख हो ।

समष्टि शक्तिबाट सञ्चार भइरहेको त्यो शक्ति हरक्षण हामीमा मिलिरहेको छ अर्थात् हामीसँग योग भईरहेको छ । त्यही शक्तिको आधारमा हामी जीवित छौं, हाम्रा यावत् क्रियाकलाप चलिरहेको छ । त्यो शक्तिसँग हाम्रो सम्बन्ध टुट्यो भने हामी मुर्दा हुन्छौं । त्यस विराट्बाट हामीमा भईरहेको शक्तिपातलाई नै योग भनिन्छ । यो तथ्यलाई राम्ररी बुझ्नु पर्दछ । अब आफ्नो असीम दैविक शक्ति र व्यापक रूपमा रहेको समष्टि शक्तिको बीचमा कस्तो सम्बन्ध छ भन्नेबारेमा चर्चा गरौं —

व्यष्टि र समष्टिस्वरूपको अन्तर्सम्बन्ध

निम्नलिखित तालिकाको महल नं २, ३ र ४ मा क्रमशः आध्यात्मिक शक्ति, आधिभौतिक शक्ति र आधिदैविक शक्तिलाई देखाइएको छ । अध्यात्मशक्तिलाई मानवको व्यष्टि रूप तथा आधिदैविक शक्तिलाई मानवको समष्टि रूप भनेर पनि स्पष्ट पारिएको छ। ज्ञानेन्द्रियहरू–कान, छाला, आँखा, जिब्रो र नाक यिनीहरूका बीचमा योग हुनेबित्तिकै इन्द्रिय उपभोगका विषयहरू क्रमशः शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्ध सृजित हुन्छन् र त्यसै क्रममा आकाश, वायु, अग्नि, जल र पृथ्वीसँग सम्बन्ध राख्दछन् र ती, इन्द्रिहरूले आ–आफ्नो विषयको भोग गर्दछन् । उदारणको निम्त हाम्रा आँखालाई लिऊँ, यो आँखा शरीरपिण्ड अर्थात् व्यष्टिको आँखा हो भने समष्टिको आँखा 'सूर्य' हो । व्यक्तिको आँखाले सूर्यसँग योग गरेर रूपको उपभोग गर्दछ । त्यसै गरी कर्मेन्द्रियहरू पनि गतिसँग पाउले,

गुरूत्वाकर्षणसँग हातले, अग्निसँग वाणीले, वीर्यसँग लिङ्गले, मृत्युसँग (अपान प्राणसँग) गुदद्वारले योग गरेर क्रमशः गमन, पकड, बोलाई, सृष्टि र मल–विसर्जनको कार्य गर्दछन् । त्यसै गरी अन्तस्करणमा पनि मनले चन्द्रमासित, बुद्धिले समष्टि महत्तत्त्व, सित चित्तले समष्टि चेतनसित, अहङ्कारले समष्टि तमोगुणसित योग गरेर क्रमशः संकल्प, विकल्प, तर्क, चेतनशीलता र अस्मिताको भोग गर्दछन् । यसै गरी जीवात्माले परमात्मासित योग गरेर जीवनको उपभोग गर्दछ । परमात्मा (Higher Self) पनि ब्रह्म ॐ सित योग गरेर नै आफ्नो आनन्दस्वरूपको भोग गर्दछ । यही प्रक्रिया (procsess) नै व्यष्टि र समष्टिको योग प्रक्रिया हो । यसरी नै सूक्ष्म (व्यक्ति) र विराट् (ब्रह्म) को बीचमा सम्बन्ध निरन्तर भइ नै रहन्छ । यो योग प्रक्रिया जो हो त्यही नै सही उपभोग हो स्मरणीय छ, योग छुट्यो भने भोग पनि टुट्छ तर भोग टुटेर योगलाई केही असर पर्दैन । त्यसैले आध्यात्मिक र आधिदैविक शक्तिबीचको भोगलाई मौलिक एवं आधारभूत सत्य (Fundamental Truth) भनिन्छ । यही कुरालाई अझ् राम्ररी स्पष्ट पार्न सकिन्छ—आँखा आध्यात्मिक शक्तिले सूर्य दैविक शक्तिसंग योग गरेर भौतिक वस्तु रूपको उपभोग गर्दछ । यदि सूर्यमा आँखाको योग टुट्यो भने रूप देख्ने प्रश्नै उठ्दैन । आँखा जतिसुकै खोले पनि रूप देखिँदैन तर आँखाले रूप हेर्नेतिर नलागेर अर्थात् रूपको उपभोग नगरेर केवल सूर्यसंग योग गरिरह्यो भने त्यो योगलाई भोगले केही प्रभाव पार्न सक्दैन । बरू यस प्रकारको योगले नै परम आनन्दको अनुभूति गराइदिन्छ । त्यसैले यहाँ आध्यात्मिक र आधिदैविक शक्तिबीचको भोगलाई आधारभूत सत्य (Fundamental Truth) भनिएको हो । यसै गरी अरू सबै कर्मेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय र अन्तस्करणमा पनि यो सिद्धान्त समानरूपले लागू हुन्छ ।

यिनै आधिदैविक मनको समष्टि शक्तिका अवस्थामा आकाशलाई प्रतीकको रूपमा शिव, वायुलाई मारूत (प्राण), अग्निलाई सूर्य, जललाई वरूण तथा पृथ्वीलाई अश्विनी कुमारको रूपमा मानिएको छ । यसै क्रममा समष्टि स्वरूपमा रहेको गतिलाई विष्णु, गुरूत्वाकर्षणलाई इन्द्र, वीर्यलाई प्रजापति तथा अपान प्राणलाई शङ्कर (मृत्यु) तथा सङ्कल्प–विकल्पलाई चन्द्रमा, तर्कलाई वृहस्पति (सत्व) चेतन शक्तिलाई ब्रह्म, अहन्ताई रूद्र (तमोगुणी) इच्छा (अविद्या) लाई यमराज (काल) र ज्ञानस्वरूप चेतनलाई प्रतीकको रूपमा ब्रह्म (गुरू) मानिएको छ । यिनै तथ्यलाई अब निम्नलिखित तालिकाद्वारा संक्षेपमा स्पष्ट हुने गरी देखाइन्छ ।

व्यक्तिभित्र रहेको व्यष्टि र समष्टिस्वरूपको अन्तर्सम्वध तालिका

अध्यात्म :मनको व्यष्टि अवस्था	भौतिक मनको भौतिक अवस्था	आधिदैविक मनको समष्टिअवस्था	प्रतीकका रूपमा रहेका देव–देवी
कान	शब्द	आकाश	शिव
छाला	स्पर्श	वायु	मारुत (प्राण)
आँखा	रूप	अग्नि	सूर्य
जिब्रो	स्वाद	जल	वरुण
नाक	गन्ध	पृथ्वी	अश्विनीकुमार
पाद	चाल (गति)	समष्टि गति Universal motion	विष्णु
हात	पकट	आकर्षण (गुरुत्व)	इन्द्र
वाणी	बोली (speech)	अग्नि	अग्नि
लिङ्ग	सृष्टि	वीर्य	प्रजापति (रजोगुण)
गुदद्वार	मलत्याग	अपान (प्राण)	मृत्यु (शङ्कर)
मन	सङ्कल्प विकल्प	सोम	चन्द्रमा
बुद्धि	तर्क (Reason)	महत्तत्त्व	वृहस्पति (सत्ययुग)
चित्त	चेतन शक्ति	समष्टि चेतन	व्रह्म
अहङ्कार	अहन्ता	समष्टि तमोगुण	रूद्र
जीवात्मा	इच्छा वा अविद्या (Disire)	काल (Time)	यमराज
ईश्वर (परमात्मा)	ज्ञान (विद्या)	ज्ञानस्वरूप चेतन	ब्रह्म (गुरू)

माथिको तालिकामा देखाईएका जुन देवताहरूका नाम छन् । ती सबै गीतामा श्री कृष्ण भगवान्‌ले । अर्जुनलाई देखाउनुभएको विराट् स्वरूपमा छन्। विराट् स्वरूप देख्दा अर्जुनले यसरी उद्‌घोष गरेका थिए–"हजुरभित्र हजार सूर्यको तेज, विकराल काल, तेजोमय अग्नि, ब्रह्मा, विष्णु महेश्वर आदि अनेक रूप देख्दा मलाई अत्यास लाग्दछ, यो विराट स्वरूप हेर्न सक्तिन तसर्थ उही सौम्य चतुर्बाहु रुपको दर्शन गराइदिनुहोस् …… ।" यसरी अर्जुनलाई हेर्न गाह्रो परेको विराट् दर्शनलाई यस अध्यायमा क्रमश: आध्यात्मिक, आधिभौतिक र आधिदैविक स्वरूप-सँग गाँस्तैलगेर सरल ढङ्गले सबैलाई आफूभित्र रहेको विराट् स्वरूपको दर्शन गराइदिएको छ ।

योग र भोगको सम्बन्ध

(Relation between yoga and Bhoga)

योग र भोग, एकै सिक्काका दुई भाग जस्ता (Two side of same-coin) हुन् । योगको नाममा भोगलाई तिरस्कार गर्नु र भोगको नाममा योगको

महत्वलाई बिर्सिदिनु यी दुबै गलत कुरा हुन् ।

माथिको कुराबाट यो कुरा स्पष्ट हुन्छ कि योग विनाभोग हुर्न सक्दैन । त्यसै गरी यदि मानिस योगलाई उपयोग, प्रयोग र सदुपयोग गर्दैन भने त्यस्तो योगको पनि कुनै औचित्य हुँदैन । हामीलाई यो कुरा पनि ज्ञान भयो कि आधिदैविक शक्तिसँग अध्यात्मशक्तिले योग गरेर आफूलाई सजीव राख्ने हुनाले योग शक्तिद्वारा भोगलाई अनुशासित ढङ्गले सदुपयोग गर्नु पर्दो रहेछ अर्को शब्दमा भन्ने हो भने भोग केवल भोगकै लागि मात्र नभएर योगको लागि होस् र योग केवल योगको लागि मात्र नभएर उपयोग, प्रयोग र सदुपयोगको लागि पनि होस् । तब मात्र योगको वास्तविक सार्थकता आउँदछ । यसरी योग निरपेक्षित वास्तविकता (·········reality) हो भने भोग निरपेक्षित उत्तरदायित्व (·--······ respensi-bility) हो भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ । यदि यसैलाई अङ्ग्रेजी भाषामा भन्ने हो भने यसरी भन्न सकिन्छ :–"Yoga is not against worldly enjoyment but-to enjoy world in much more responsibility and creativity"

योगबाट हामीमा शक्तिको संग्रह (charge) हुन्छ । यसरी संग्रहित शक्तिलाई अनुशासितरूपले सही ठाउँमा (Discharge) गर्नुपर्दछ । यसैलाई नै सही अर्थमा उपभोग भनिन्छ । यदि यो शक्तिको प्रयोग अनुशासित ढङ्गबाट भएन भने त्यो भोग यथार्थमा भोग नभएर रोग बन्न जान्छ । स्मरणीय छ– सही अर्थमा भन्ने हो भने, योग आध्यात्मिक अनुशासन हो भने भोग भौतिक अनुशासन हो । विश्व ब्रह्माण्डको सृष्टि, स्थिति र लय पनि यिनै दुइ पक्ष योग र भोगको प्रयोग सन्तुलित र अनुशासित भएमा मात्र सुचारु रूपले चल्दछ । यी अनुशासनमा कतै पनि अलिकति तलमाथि भयो वा लापरवाही भयो भने मानवजीवन दुःखमय हुन जान्छ । यिनै दुइ पक्षका अनुशासन खलबलिन पुगेकोले नै आजको विश्वमा मानवजीवन चिन्तापूर्ण र रोग ग्रस्त हुन पुगेको हो ।

स्मरणीय छ, योग नै त्यस्तो एक मात्र साधन हो जसले मानवभित्र ऊर्जाशक्ति पैदा गरिदिएर मानवलाई सांसारिक तथा जीवनव्यवहारमा आइपर्ने अनेक प्रकारका समस्याहरूसँग जुझ्न शक्ने, सामना गर्न सक्ने, समाधान गर्न सक्ने तथा कार्य गर्न सक्ने क्षमता प्रदान गर्छ । यस्ता गुणहरूले सम्पन्न भएका, सक्षम शक्तिशाली व्यक्तिले नै सांसारिक व्यवहार निर्धक्कसँग सफलतापूर्वक गर्न सक्दछ । मानवजीवनमा योगको यस्तो महत्वपूर्ण तथ्यलाई नबुझेर एकातिर अधिकांश गृहस्थीहरू तथा अन्य वर्गका व्यक्तिहरू योगलाई पूर्णतः नकारेर केवल भोगमा मात्र लाग्ने गरेका छन् भने अर्को तिर योगलाई अँगाल्न पुग्ने गृहस्थीहरूले भोगको महत्व-लाई नबुझी भोगलाई ठयाम्मै नकारेर अर्थात् अतिवादी बनिदिएकाले नै आज

मानिसमा अन्योलको स्थिति उब्जन गएको हो ।

योगको अभावमा रोग, शोक र भोगले ग्रसित भएर निष्क्रिय भएका तथा चिन्ता र तनावले छटपटिएका यस जगत्का असंख्य नर–नारीहरूलाई आध्यात्मिक अनुशासन (योग) तथा भौतिक अनुशासन (भोग) दुवैको समन्वय अर्थात् सन्तुलन (Balance) गराएर निरोगी, सक्रिय, सामर्थ्यवान्, चरित्रशील मानव बनाउने मूल उद्देश्य लिएरनै यो चरित्र–विज्ञान कृति (Character Seience) आएको हो ।

— इति खण्ड १ समाप्तम् —

योग-धर्म

खण्ड-२

नित्य-अनुष्ठान

(PRACTICAL)

अध्याय–१

रोग–दु:ख

सर्बे भवन्तु सुखिन: सर्बेसन्तु निरामया:
सर्बे भद्राणी पश्यन्तु मा काश्चिद् दु:ख भागभवेत् ।।

प्रार्थना

८४ लाख जुनीमा मनुष्य जीवन दुर्लभ छ, किनकि मनुश्यरूपी जीवनमा विवेक अर्थात् ज्ञानको शक्ति अन्य जीव जन्तुको तुलनामा ज्यादै–ज्यादै वढी मात्रामा छ, यही ज्ञान शक्ति को सदुपयोगद्वारा मानिस स्वयं परमात्मा बन्न सक्दछ । तर यो विवेक र ज्ञानको कमी भयो भने त्यही मानिस पामर भएर सबै जीव भन्दा नीच हुन्छ । जीवेम शरद शतम्–यस माहावाक्यलाई पूर्णरूपेण जीवनमा उतार्न तवसम्म कठीन हुनेछ, जबसम्म हामी रोग सम्बन्धी दर्शन अर्थात् रोग के हो ? यसको उत्पत्तिको कारण र निवारणका साथै परहेंज (रोकथाम, बचावट) बाट अनभिज्ञ रहन्छौं । रोग लागि सके पछि सयौं झंझट मा फसी समय, धन र श्रम खेर फाल्नु यो बुद्धिमानी होइन । यसै कुरालाई ध्यानमा र खी गरिएको निम्न लिखित तथ्यलाई राम्ररी अध्ययन गर्न मानव चिन्तन गर्न र जीवन व्यवहारमा उतारी समृद्धशाली बन्न आग्रह गरिन्छ ।

रोग के हो ?

यो प्रश्न गर्न जति सरल पर्दछ, यसको समाधान त्यत्ति नै जटिल छ । मानवीय शरीरमा जीवनी शक्तिले, शुद्ध, सात्त्विक र सन्तुलित भोजनको माध्यमबाट ऊर्जा–शक्तिलाई सधैं कायम राख्दछ तथा विकृत पदार्थहरू जस्तै–मलमूत्र, ग्याँस र पसिना आदिलाई बाहिर फ्याँक्दछ । तर काहीं यस्तो अवस्था पनि आउँदछ, जुनबेला हाम्रो नसनाडी र पेटमा विकार (मल) रोकिन जान्छ फलस्वरूप रक्त प्रवाहमा बाधा उत्पत्ती भई जीवनी शक्तिमा नै ह्रास आउँन थाल्दछ ।

यस्तो परिस्थितिमा हामीले आइपर्ने बाधाहरूलाई हटाएर आफ्नो मूल स्वरूप प्राप्त गर्न अत्यावश्यक हुन्छ। जीवनी शक्तिद्वारा आफ्नो मूलस्वरूप प्राप्त गर्नका लागि विकारहरूलाई हटाई दूषित मल **बलपूर्वक** (हिंशा विना) बाहिर निकाल्नु पर्दछ। यसरी **शरीरमा भएका विकारहरू बाहिर प्रकट गर्ने शारीरिक प्रक्रियालाई रोग भनिन्छ।** जसरी एउटा घर धेरै दिनसम्म, सफा नगरी झ्याल ढोका थुनेर राखियो भने त्यहाँ दूषित वायु र दुर्गन्धका साथै रोगका किटाणुहरू पनि उत्पन्न हुन्छन् त्यसवे।। त्यस्तो घरमा कुनै व्यक्ति गएर बस्यो भने त्यसको के दशा होला ? यस्तो वेलामा त्यही घरमा वस्ने हो भने कि त उसले त्यो घर छोड्नु पर्दछ अथवा त्यस घरको सफाई गर्नु पर्दछ। व्यक्तिको शरीर पनि ठीक घर जस्तै हो। यदि शरीर शुद्ध र सफा छैन भने यसबाट उत्पन्न हुने विकार-हरूले पनि मुख्य दुई दुष्परिणामहरू उत्पन्न गर्ने छन्। कि त व्यक्ति रोगी बन्दछ या त उसको मृत्यु नै हुन्छ। यो कुरालाई यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ ज्यादै फोहर वा सफा गर्न नसकिने गरी भत्केको घरलाई व्यक्तिले छोडे जस्तै शरीर ज्यादै फोहर हुँदा आत्माले पनि शरीरलाई छोडिदिन्छ। जसलाई मृत्यु भनिन्छ। जतातत्तै फोहरले भरिएको घर सफा नगरी बस्ने मानिसको जुन हालत हुन्छ, त्यसैगरी रोगी शरीरमा बस्ने आत्माको अवस्था पनि त्यस्तै हुन्छ।

जसरी कोही पनि आफ्नो घरलाई छोड्न चाहदैन तर ज्यादै फोहरले बसि नसक्नु भयो भने वाक्क भएर उसले घर छोड्न विवश हुनुपर्दछ, त्यसैगरी आत्माले पनि उसको घर शरीर छोड्न चाहदैन तर ज्यादै रोगी शरीर भयो भने आत्मा पनि वाक्क भएर त्यो शरीर छोड्न वाध्य हुन्छ। तसर्थ घरमा राम्ररी वस्नको ला।ग व्यक्तिले त्यसको समय–समयमा राम्रो सरसफाइ गरेर घर भित्रको फोहर फ्याँक्नु पर्द छ। त्यसै गरी शरीरको लागि हामीले आफ्नो जीवनी शक्तिलाई सक्रिय पार्नु पर्दछ। जीवन शक्तिलाई सक्रिय पारेर विकारहरूलाई बाहिर निका-ल्नु पर्दछ।

रोग उत्पत्तिको कारण र यसको प्रभाव

ज्यादै परिश्रम गर्नु र विश्राम नगर्नु, तथा परिश्रम नै नगरी आलस्य बनेर वसिराख्नु, क्रोधिय भै खाना खानु, दुर्व्यवहार गर्नु, चिन्ता एवं तनावमा रहनु, शरीरको सफाइ, र व्यायाममा ध्यान नदिनु, शुद्ध आहार व्यवहारमा ध्यान नपुऱ्याउनु, सफा लुगा नलगाउनु, असन्तुलित वातावरणमा बस्नु, मान, अपमान र लाभ हानीमा उत्तेजित्त हुनु, राग, द्वेष विषयमा हुनु, शरीर, मन, वचनले हिंसा गर्नु जस्ता विभिन्न क्रियाकलापले शारीरिक, मानसिक र आत्मिक (भित्र र बाहिर) सन्तुलन बिग्रदै जान्छ र फलस्वरूप रोगको उत्पत्ति हुन्छ।

यिनै विभिन्न कारणहरूबाट हाम्रो पाचन शक्ति (जठराग्नि) पनि मन्द हुँदै जान्छ र पाचन क्रिया कमजोर हुन गै मल रोकिन जान्छ। पाचन शक्ति कमजोर हुनथलेपछि कब्जियत, वायु, अपच हुनुका साथै त्वचा र अन्य ग्रन्थि सम्बन्धी अनेक प्रकारका रोगहरू देखिनथाल्दछन्। यिनै रोगहरूले गर्दा मानसिक स्थिति पनि बिग्रन शुरू हुन्छ।

प्रकृति (ईश्वर) ले शरीरलाई स्वथ्य राख्न रेचन प्रणालीको राम्रो व्यवस्था मिलाएको हुन्छ तर केही मिनटसम्म श्वास प्रणाली बन्द भयो भने दूषित पदार्थ जम्मा हुन शुरू भै ३६ घण्टा सम्म पसिनाका साथै २४ घण्टा सम्म मूत्र प्रणाली बन्द रह्यो भने रोगले निकै भयानक रूपमा आक्रमण गर्दछ। साथै आठ दिनसम्म दिशा भएन वा कब्जियत भयो भने मानिसलाई रोगले निकै च्यापि-सकेको थाहापाउनु पर्दछ। १५ दिनसम्म यही स्थिति रहेमा मानिसको मृत्यु पनि हुन सक्छ।

साधारणतया पेटको कब्जियत अथवा अन्य कुनै अङ्गमा विकार रोकिन गयो भने रोगको शुरुवात हुन्छ। यसलाई यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ।

कुनै पनि रोगको प्रमुख कारण शरीरमा विकारहरू जम्मा हुनु नै हो। पेटकै कुरा गर्ने हो भने पेटमा विकार जम्मा हुने स्थितिलाई कब्जियत भनिन्छ, जसले गर्दा पेटमा अम्ल पैदा हुन शुरू हुन्छ। यसबाट जठराग्नि (पाचन शक्ति) पनि मन्द हुन थाल्दछ। यसले गर्दा पेटमा वायु बहन थाल्दछ। जसलाई कार्बोनिक-एसीड अर्थात् ग्याँस भनिन्छ। जसले गर्दा अग्नि झन–झन मन्द हुन थाल्दछ र पेटमा तीव्र रूपले पीडा उत्पन्न हुन शुरू हुन्छ, साथै पेट फुल्न पनि थाल्दछ। यसका साथै पेटबाट अपान वायु सहज रूपले बाहिर निस्कन सक्दैन र वायु शरीरको महत्त्वपूर्ण अंगहरूमा समेत दवाव दिन थाल्छ र हृदय तथा कलेजोको रोग पनि लाग्न शुरू हुन्छ। शरीरमा भारीपन, टाउको दुख्ने र अरू अनेकौं विकृति देखा पर्न थाल्दछन् चित विचलित हुनु, आशंका, डर र त्रासको भावना समेत दिन प्रति दिन बढ्दै जान लाग्दछ, अनि काम गर्न तथा खान–पान गर्न समेत मन लाग्दैन। तब त ·ख्ने, सुन्ने र अन्य काम गर्ने अङ्गमा पनि विकृत आउँछ। अज्ञानको कारणले गर्दा अनुभवहीन व्यक्तिहरू यस्तो लक्षणबाट पीडित व्यक्तिलाई भूत–प्रेतको शिकार भएको भन्न थाल्दछन् र रोगी स्वयं पनि वास्तविकता थाहा नपाउँदा त्यसबाट मुक्त हुन सक्दैन र भयानक रोग जालमा फँस्दै जान्छ।

लामो समयदेखिको कब्जियतले गर्दा शरीरमा रोगका अनेकौं किटाणुहरु उत्पन्न हुन शुरू हुन्छन्। शुरू–शुरूमा ती किटाणुहरूले मानवले गर्ने गरेको आहाराको सार–तत्वलाई स्वयं आहारा बनाउँन थाल्दछन्। व्यक्तिको आहारालाई कीटाणुहरूले ग्रहण गर्ने हुँदा उसलाई भोजनको आवश्यकता बढ्न थाल्दछ र

ऊ धेरैमात्रामा आहार ग्रहण गर्न शुरू गर्दछ, यानी उसको खाना खाने शक्ति दिन प्रति दिन बढ्दै जान्छ। सबै दूषित पदार्थ र मलले भरिएको शरीरले गर्दा उसले आफूलाई मोटाएको सम्झन्छ। आवश्यक तत्वको अभावमा शरीरमा रक्त निर्माण हुन पाउदैन र अम्लको प्रभावले गर्दा मुखबाट अमिलो पानी निस्किन्छ। शरीरमा (पेटमा, आन्द्रामा) वायुको दवावले गर्दा गर्मी उत्पन्न हुन शुरू गर्दछ र टाइफाइडको ज्वरोको जस्तो रूप धारण गरेर बाहिर निस्कन्छ र शरीरको प्राकृतिक स्वच्छ तापक्रम नष्ट हुन्छ।

यसको अर्को अवस्थामा लगातार कब्जियत भएर पुरानो मयल बढ्दै जाँदा पेट र आन्द्रा का नरम तन्तुहरुमा घाउ वा चोट लाग्न जान्छ, जसले गर्दा आन्द्रामा खटिरा (टयुमर) उत्पन्न हुन्छ यस्तो खटिराले विकृत रूप धारण गरेमा अल्सर र क्यान्सर जस्ता भयंकर रोगहरूको रूप लिन्छ। मलद्वारका ग्रन्थीहरू यति कमजोर भएर जान्छन् कि शरीर भित्रको साधारण वायुको दवावले समेत मलद्वार सुन्निएर फुट्दछ र रगत बग्न थाल्दछ। जसलाई खुनी ववासिर (पाईल्स) भनिन्छ। यसप्रकार अन्तमा गएर यसको दुष्प्रभावले गर्दा वीर्य कोषमा समेत गर्मीको प्रवेश हुनगई पिसाब फेर्दा पोल्ने र दुख्ने तथा पिसाव संगसंगै वीर्यपतन हुन थाल्दछ। राति भयंङ्कर सपना देखिने हुन्छ, जसले गर्दा स्वप्न दोष हुन थाल्छ। यसो हुनाले लिङ्गेन्द्रियबाट सेतो पानी आउन शुरू हुन्छ। कहिले काहीँ मुखमा हुने अग्जलेटस र सल्फेटस जस्ता विकारहरू ठिकसंग निस्कन सकेनन् भने पिसाब थैलीमा पत्थर जम्न शुरू हुन्छ। यसबाट कम्मर दुख्ने, टाउको दुख्ने, आँखा दुख्ने र हातखुट्टापोल्ने जस्तो घातक रोग देखा पर्दछन्।

अर्कातिर पेटका ग्रन्थीहरूले दूषित पदार्थलाई चुसेर रगतमा पठाउँदा रगत कमजोर र विषालु समेत हुन शुरू हुन्छ। यो विष सम्पूर्ण शरीर भरी घूम्दछ फोक्सो र मृगौलाले पनि राम्ररी सफा गर्न सक्दैनन्। बिस्तारै–विस्तारै सम्पूर्ण शरीर दूषित हुँदै जान्छ। यसरी क्रमशः शरीरमा रहेका वहत्तर हजार नाडीहरु दूषित हुँन्छन् कर्मेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय, अन्तस्करण अर्थात् मन, बुद्धि आदि सबं दूषित हुन्छन्। यसप्रकार अन्तमा गएर व्यक्ति शारीरिक र मानसिक रूपले 'रोगी' कहलाउँदछ। स्मरणीय छ स्थुल शरीरको जीवन नै रगत हो। रगत नै प्राणको स्थान हो र साथै मनको पनि। यो दूषित हुनाले व्यक्तिको सम्पूर्ण अस्तित्त्व (Whole Existance) नै अर्थात् शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक र सामाजिक पक्ष सबै क्षीण भएर जान्छ।

यसबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि रगत दूषित भयो भने मन, बुद्धि दूषित

हुन्छ । फलत : उत्साह शक्ति, विकृति हटाउने शक्ति, धैर्य शक्ति र स्थिरता शक्ति सबै प्रमाद नष्ट हुन्छन् ? फलत: आलस्य, **प्रमाद**, आत्माग्लानी आदि हुनगई अनिन्द्रा शुरू हुन्छ र मृत्युको घण्टि बज्न थाल्दछ। रगतको शक्ति कम भै दूषित पदार्थ भित्र प्रवेश गर्न थालेपछि रगतको क्यान्सर हुन्छ ।

दूषित पदार्थ शरीरका जोर्नीहरूमा जम्मा हुन जाँदा गाँठा (ट्यूमर) बन्न शुरू हुन्छ । जसबाट वाथ रोगको विकास हुन्छ । यसले शारीरिक शक्तिलाई कमजोर तुल्याउँन थाल्दछ रगतमा अम्ल बढी हुनगयो भने, कलेजो र तिते (तिल्ली) बिग्रन थालेको लक्षण देखा पर्दछ । कलेजोबाट निस्कने रसको माध्यमबाट रगत रातो हुने गर्दछ तर कलेजो र तितेले आफ्नो काम ठीकसँग गर्न सकेनन् भने रगत पहेलो भै जण्डीस देखा पर्दछ । यस रोगका कीटाणु हाड र मज्जा भित्र सिवेश भै मिसिएमा हाडको टी. बी. हुन्छ । वीर्यमा रहेका कीटाणुहरू मर्न थाल्दछन् । यसबाट सन्तान उत्पत्तिको शक्ति (Re-Productive Force) मर्दछ र मानिस नपुंसक हुन्छ ।

पाचन प्रणालीमा असर

शरीरका प्रत्येक प्रणालीहरू एक अर्का माथि निर्भर रहने हुनाले पाचन प्रणालीको गडबडीको नराम्रो असर शरीरको अन्य सम्पूर्ण प्रणालीमा पर्नु स्वाभाविक हो । स्मरण रहोस्–श्वासप्रणाली बिग्रनाले दम, खोकी, आदिले घेर्न थाल्दछ । वाथ (वायू) , पित्त र कफ जस्ता शरीरको स्वस्थाताको सन्तुलनमा प्रमुख भूमिका खेल्ने तत्वहरूमा पनि गडबडी शुरू हुन्छ, जसले गर्दा सुषुम्ना नाडीमा प्राणको उर्ध्व गतिमा बाधा पुग्छ ।

फलस्वरूप **प्राडण** इडा (बायाँश्वर) र पिङ्गला (दायाँश्वर) दुवै सन्तुलित ढङ्गबाट चल्दैन । यो प्राणको आरोहण होइन, अवरोहणको सूचना हो । परिणाम स्वरूप कुण्डलिनी शक्ति (सर्पेन्ट पावर) जगाउँन मुस्किल भई प्राण शक्तिमा विद्युत् उत्पादनको गति मन्थर हुन गई चेतना शक्ति क्षीणहुन जान्छ । व्यक्तिमा तमोगुणको मात्रा बढ्दै जान्छ, यस्तो लक्षण हुनु कालको मुखमा पस्ने बाटो खोज्नु हो ।

यसरी माथि बर्णन गरिएका क्रमले नै रोगहरू एक पछि अर्को शुरू हुद जान्छन् र तिनीहरू पहिलेको भन्दा बढी भयङ्कर रूपमा व्यक्तिलाई आक्रमण गर्न थाल्दछन् । यी क्रमहरूमा आउने भयङ्कर रोगहरू मध्ये – पक्षघात (प्यारालाईसिस), रगत छाद्नु, क्यान्सर, क्षयरोग, दम आदि मुख्य हुन् ।

अन्तमा उपरोक्त कुराहरूबाट यो स्पष्ट हुन जान्छ कि पाचन प्रणाली बिग्रिएर साधारण कब्जियत भयो भने पनि विसम्ज्वरो (टाइफाइड) देखि अल्सर,

पायल्स, नपुंसकता, अनिन्द्रा र क्यान्सर जस्ता जटिल रोग लाग्न सक्ने हुँदा जीवनको लागि स्वयं पाचन-प्रणाली नै स्वस्थ्य हुनु अनिवार्य देखिन्छ ।

जीवन र मृत्यु चक्र

जीवन र मृत्युको यो सिद्धान्त शिव(जीवन) शव (मृत्यु) को सूत्रबाट छर्लङ्ग रूपले बुझ्न सकिन्छ:— जीबन-शक्ति (प्राण) शारीरिक बल विकार उत्साह गन्तव्य

वढी ← वढी ← कम → बृद्धि शिब

कम ← कम ← वढी → समाप्त शव

यस तथ्यबाट हामीले हेरेमा यो स्पष्ट हुन्छ कि विकार तत्व उठ्नै नदिनेतर्फ प्रमुख ध्यान दिने तर्फ प्रयास गर्नु पर्दछ । किन भने यसैसँग नै शरीरको जीवन शक्ति (प्राण), जीवनको उत्साह र परम तत्व छ । माथिका वर्णनबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि शरीरमा विकारहरूको कमीले, शारीरिकबलको वृद्धि र जीवनशक्ति (प्राण शक्ति) को वृद्धि भयो भने जीवनमा उत्साहको बृद्धि, दीर्घायु र शिव-स्वरूपको ऐश्वर्य प्राप्त हुन्छ । अर्कोतिर विकारहरू बढे भने शारीरिक बल र जीव. शक्ति (प्राण शक्ति) कमजोर हुन गै जीवनमा उत्साह समाप्त हुन्छ र शव अर्थात मृत्यु प्राप्त हुन्छ ।

स्मरणीय छ, शिव र शव एक आर्कामा विपरित ध्रुवहरू हुन् । शिवको अर्थ जीवन रूपी ज्योति हुन्छ भने शवको अर्थ मृत्युरूपी अन्धकार हुन्छ । अतएव: "शिव पूजाको साँचो रहस्य स्वयंलाई सुस्वस्थ राख्नु नै हो ।" किनकि शाब्दिक रूपमा पनि "शिव" र 'शव' शब्दहरूमा धेरै सामन्जस्य छ । शिव शब्दबाट "ई" अर्थात ईश्वर तत्व हट्यो भने त्यो अवस्था मृत्यु हुन्छ र "शव" शब्दमा "ई" अर्थात् ईश्वर तत्व समावेश गऱ्यो भने त्यो अवस्था जीवन अर्थात् स्वास्थ्य हुन्छ ।

धुम्रपान :- जीवनको बिरोधी र समाज बिरोधी तत्व हो ।

अहिले सम्मको तथ्यबाट हामीले शरीर सफाइको आवश्यकता, तत्वको महत्व, शरीर प्रति विशेष ध्यान नदिँदा जम्मा हुने विकार तत्व, यसबाट जन्मने रोगका साथै विकार तत्व र जीवन शक्ति बीचको संघर्षको सम्बन्धमा धेरै कुरा जान्यौ, तिनमा पनि विशेष रूपले शरीरको विकारको पक्षमा विशेष कुरा बुझ्यौं । भौतिक विकासको नाममा आजभोलि उद्योग धन्दाको बृद्धिले कारखानाहरूको अव्यवस्था र तिनीहरूबाट निस्कने दूषित पदार्थका साथै बढदो शहरीकरणले गर्दा मोटर बाहनहरूको वृद्धि भएर वातावरण बृहत् रूपमा दूषित हुन गएको छ । यस्तो समयमा हामीले श्वास लिंदा वातावरणमा रहेका कार्वनडाइअक्साइड जस्तो विषालु तत्व अधिक मात्रामा शरीरमा प्रवेश गर्दछ र हाम्रो शरीरको

प्रकृतिलाई नष्ट, भ्रष्ट गर्दछ हामी । यसबाट बाहिर पनि मुक्त हुन सक्दैनौं । हामीले कार्वनडाइअक्साइडको ग्रहण गर्ने माध्यम के हो यसको जवाफ हो धुम्रपान । जुन धुवाँको रूपमा हाम्रो शरीरभित्र प्रवेश गर्दछ । हाम्रो जीवनको सिद्धान्त हो अक्सिजन र प्राणवायु लिनु र कार्वनडाइअक्साइड छोड्नु । यसैबाट शरीर जीवित रहेको हुन्छ । रगतलाई स्वच्छ राख्न अक्सिजनको आवश्यकता पर्दछ र कार्वनडाइअक्साइड जस्तो दूषित पदार्थ बाहिर फ्याँक्नु पर्दछ । यसबाट स्पष्ट छ कि धुम्रपान जीवन–विरोधी काम हो । धुम्रपान प्राकृतिक सिद्धान्तको विपरित छ, किनकि जीवनको प्राकृतिक सिद्धान्त त अक्सिजन ग्रहण गर्न र कार्वनडाइअक्साइड छोड्नुमा निहित छ । न कि Co_2 लिएर Co_2 नै छोड्नु । यो कुरा त हामी सबैले देखेका छौं कि घर भित्र आगो बाल्दा त्यसबाट निस्केको धुवाँले घर भित्रको रङ्ग, रोगन विगार्दछ अर्थात् घरलाई कालो पार्दछ । यसै घर भित्र भान्सामा बलेको जसरी आगोको धुवाँलाई चिम्नी बनाएर बाहिर फ्याँकिदिन्छ त्यसै गरी हाम्रो शरीर भित्र गएको धुवाँले फोक्सोलाई कालो पारेर त्यसको रक्त स्वच्छ पार्ने क्रियाशीलता क्षीण पारिराखेको हुन्छ । स्मरणीय छ बोट विरूवाहरू कार्वनडाइअक्साइड छोड्दैनन् तर सबै भन्दा बुद्धिमान प्राणी मानिसले आफ्नो प्राकृतिक नियमको सीमा नाघेर धुम्रपानको रूपमा कार्वनडाईअक्साइड जस्तो तत्वलाई महत्व दिएका छन् । यो कुरा कोरा कल्पना मात्र होइन, वैज्ञानिक उदाहरणबाट पनि स्पष्ट छ । हामीहरूले बैंक, कार्यालय र अरू ठूला भवन आदिमा आगोलागेको वेला आगो निभाउने सिलिण्डर राखेका छौं । त्यो सिलिण्डरको माथिल्लो भागमा भित्र पट्टि एउटा काँचको वोतल हुन्छ, जसभित्र अम्ल हुन्छ र त्यसको तल क्षार हुन्छ । आगो लागेको समयमा सिलण्डरको माथिल्लो भागमा हिर्काए पछि त्यस भित्रको वोतल फुट्दछ र अम्ल क्षारसंग मिल्दछ जसबाट कार्वन-डाइअक्साइड् ग्याँस तयार हुन्छ र सिलिण्डरको माथिल्लो भागबाट निस्किएर आगोलाई निभाउँछ । आगो त अक्सिजन वा प्राण वायुको मद्दतले बलिरहेको हुन्छ र कार्वनडाइअक्साइडले अक्सिजनलाई समाप्त गरेर आगो निभाउँछ । यहाँनेर बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने हाम्रो शरीर भित्र पट्टि एक प्रकारको शक्ति अर्थात् "अग्नि" (जठाराग्नि) छ, जुन धुम्रपान जस्तो विरोधी तत्वबाट विस्तारै विस्तारै बन्द हुनु पुग्छ र अन्तमा जीवन–शक्ति नै समाप्त हुन्छ ।

धुम्रपानबाट शरीर भित्र निकोटिन तत्व पनि प्रवेश हुन्छ । निकोटिन एक प्रकारको बिष हो । स्मरण रहोस उपरोक्त विष शरीर भित्रको पाचन प्रणाली र श्वास प्रणाली प्रक्रियाबाट तयार भएको साधारण विकार तत्वसंग मिल्न जाँदा त्यसको शक्ति कैयौं गुणा बढ्दछ । जुन मानव शरीरको लागि अत्यन्त घातक छ ।

यसबाट शरीरका नाडी प्रणाली र छालामा रहेका अत्यन्त सूक्ष्म तन्तुहरू (cells) नष्ट हुन्छन् परिणाम स्वरूप ती तन्तुहरूको क्रियाशीलता विस्तारै क्षीण हुदै छालाको स्पर्श शक्ति आखाको देख्ने शक्ति, कानको सुन्ने शक्ति, नाकको गन्ध ग्रहण गर्ने शक्ति र जीब्रोको स्वाद ग्रहण गर्ने शक्तिमा पनि प्रतिकूलता देखा पर्दछ। उपर्युक्त वर्णनबाट यो स्पष्ट भएको छ कि –''धुम्रपान जीवनको विरोधी काम हो। यो क्रमिक रूपमा हुने जीवनको प्राकृतिक नियमको विरूद्ध छ। यो एक आत्म हत्याको तयारी गरे सरह नै हो, किनकि यसले कमसमयमा नै मृत्युको काखमा लैजान्छ।''

धुम्रपानसँगै गाँसिएर रहेको हाम्रो शरीरलाई नष्ट पुऱ्याउने अन्य तत्व चरेस, अफिम र सूर्ती (खैनी) पनि हुन् जसले चुरोट र बिडी भन्दा कैयौं गुना बढी रूपमा हाम्रो शरीरलाई हानी पुऱ्याउँछन्। यदि धुम्रपान कालको भाई हो भने लागू पदार्थ दाजु हो। भाइमा भन्दा दाज्यूमा नोक्सानी गर्ने क्षमता धेरै हुन्छ यसका साथै खैनी आदि तापसपूर्ण पदार्थहरूले हाम्रो स्नायु तन्तुलाई विस्तारै क्रियाहीन र निर्दयी वनाउदै हामीलाई रसातलमा पुऱ्याउँछ भने रक्सी जस्तो मादक पदार्थले हाम्रो विवेक र बुद्धिको सन्तुलनलाई नष्ट पारेर हामीलाई अज्ञानको खाडलमा यति तलसम्म पुऱ्याउछ कि हामी त्यसबाट कहिल्यै उठ्न सक्दैनौं। परिणाम स्वरूप हामीलाई जीवनभर पछुतो हुन्छ। हाम्रो समाजले हामीलाई कहिल्यै माफ गर्ने छैन। धुम्रपानले हाम्रो चेतना शक्तिलाई लुप्त पार्दछ भने रक्सीले त्यो चेतना शक्तिलाई अप्राकृतिक रूपमा बढी निश्चेष्ट वनाइ दिन्छ। यसलाई एउटा उदाहरणबाट स्पष्ट गरौं खानेकुरा पकाउँदा दाउराको आगो बाल्न प्राकृतिक नियम अनुसार सुहाउदो देखिन्छ। कुनै बाहिरी तत्वको सहयोग को अभावमा दाउराको आगो एक निश्चित तापमा बलिरहेको हुन्छ तर हामीले त्यस आगोको शक्ति बढाउन मट्टीतेल हाल्यौं भने आगोको ज्वाला यति बढ्दछ कि यसले खानेकुरा नै डढद्छ फेरि मट्टितेलको प्रभाव समाप्त भएपछि आगोको ज्वाला पहिलेको भन्दा निकै कम हुन्छ। यसैगरी लागू पदार्थको प्रभावले एकचोटी त हाम्रो चेतना र शक्ति यति धेरै बढछ कि हामी प्राकृतिक रूपले गर्न नसक्ने धेरै काम गर्दछौं तर त्यसको प्रभाव समास्त भएपछि त्यसले हामीलाई पहिलेको भन्दा धेरै कमजोर पार्नुको साथै हामी भित्रको जीवन शक्ति (जठराग्नी, मुटु, कलेजो र फोक्सो) सखापै पार्दछ।

खान–पानको असन्तुलनबाट हुने खराबी

सामान्य रूपमा हामीले ग्रहण गरेको खान–पीनमा पनि यदि हेल्चेक्र्याइँ गऱ्यौं भने शरीरमा विकार जम्मा हुन गै रोग लाग्न जान्छ र हामीलाई असमय मै

मृत्यु सैय्यामा पुग्न बाध्य गराउदछ । यसरी जीवन रक्षाको लागि ग्रहण गरेको खान-पीनमा पनि असावधानको कारणले हामी भयङ्कर स्थितिमा पुग्दछौं भने धुम्रपान, रक्सी र अन्य लागू पदार्थ सेवन गर्ने हो भने हामीलाई जीवनको प्राकृतिक लक्षणबाट विमुख पारी विकृति सेवन र त्यसबाट उत्पन्न हुने विषरूपी विकर माथि धुम्रपान, रक्सी आदि मादक पदार्थको विष थपिन जाँदा माथि वर्णन भै सकेका रोगहरू वाहेक अरू रोगहरू पनि लाग्न सक्छन भन्ने कुरामा पनि हामी सचेत हुनु पर्दछ । रोगहरू मध्ये धेरै रोग त साझा पक्रतिका छन् र ती स्त्री र पुरूष दुवैलाई लाग्न सक्छन् । यस बाहेक कोही रोगहरू स्त्री जातिको प्रकृतिसँग सम्बन्धित हुनाले उनीहरुलाई मात्र लाग्दछ ।

साझा प्रकृतिका रोगहरू निम्न छन्:-

(१) टाउको दुख्ने (२) कपाल झर्ने (६) आँखाको रोग (४) घाँटी दुख्ने र फूल्ने (५) खोकी (६) दम (७) निमोनिया (८) औलो ज्वरो (६) टाइफाइड (१०) अग्नि मन्दता (११) तापक्रम कम हुनु (१२) बवासीर (१३) रक्त चाप (ब्लड प्रेसर) (१४) क्षयरोग (१५) नाडी दुर्वलता (१६) कब्जीयत (१७) अमल पित्त (१८) मानसिक रोग, (१९) गिठे रोग (२०) आउं (२१) आंत-मा कीरा पर्ने (२२) आत्म हत्याको इच्छा (२४) चर्म रोग आदि ।

स्त्रीहरूलाई मात्र लाग्ने रोगहरू निम्न छन्:-

(२) श्वेत प्रदर (२) रक्त प्रदर (३) हिष्टेरिया (४) गर्भासयमा पोल्ने (५) दूधको खराबी (६) स्तन दुर्वलता (७) स्तनबाट कम दुध आउनु (८) कपाल छिट्टै फुल्नु आदि ।

निष्कर्ष

बुद्धिमान मानिसको लागि सानो संकेत नै पर्याप्त हुन्छ । तरपनि यो कुरा फेरि पनि भनिन्छ कि कुनै पनि रोगको मूल कारण शरीरबाट दूषित पदार्थ ननिस्किनु र शरीरको उचित सरसफाई नहुनु नै हो । यो कुरा त सर्व स्वीकार्य छ कि लापरवाही साथ रोगी भएर त्यस पछि उपचार गराएर निरोगी हुनु भन्दा रोग लाग्न नै नदिनु राम्रो हो । किन भने रोग लागे पछि उपचार गराएर निरोगी भएको शरीर रोग लाग्नु भन्दा पहिलेको जस्तो प्राकृतिक रूपले स्वस्थ शरीर जस्तो हुन सक्दैन । त्यसकारण शुद्ध आहार विहार गरेर यौगिक क्रियाद्वारा जीवनी शक्तिको सहायताले दूषित पदार्थ वाहिर फ्याँकी स्वस्थ रहनु जीवनको प्राकृतिक नियम अनुरूप हुन्छ ।

अत: "अहिल्यै देखि अनुशासनमा रही प्राकृतिक नियमको पालना गरौं, सुस्वस्थ भएर सार्थक जीवन बाँचौं । जो व्यक्ति आफ्नो सुस्वास्थको ख्याल राख्दछ ।

उसले विश्वको लागि नै राम्रो कार्य गर्न सक्छ तथा विश्वलाई एक स्वस्थ र चरित्र-वान नागरिक प्राप्त हुन्छ ।"

शरीरलाई प्राकृतिक रुपले स्वस्थ राख्ने केही विधि छन् जो बौद्धिक काल-देखि नै हाम्रो धर्म, परम्परा र संस्कृतिसँग गाँसिदै आएका छन् । ती पद्धति यौगिक क्रिया वा योगाभ्यास र प्राणायामका पद्धति हुन् । जसको वर्णन यसपछिको 'योगासन' खण्डमा राम्ररी दिइएको छ । ती विधिहरूलाई स्वयंको कल्याण माथि राम्ररी प्रेमपूर्वक अपनाऔं । योगाभ्यास र प्राणायामद्वारा प्रकृतिलाई उसको काम गर्न सहायता दिनुलाई नै विशुद्ध धर्म भनिन्छ । यो पनि नबिर्सौं कि हामी ईश्वरको पूजा गर्दछौं तर ईश्वर स्वयं सरसफाइको पूजा गर्दछन् । त्यसकारण व्यक्तिले आफ्नो सुस्वास्थ्य र सरसफाइ तर्फ दृढ सङ्कल्प लिई पूर्ण आत्मविश्वासले आफ्नो मनलाई बलियो पार्नु पर्दछ कि "म निरोगी छु" यस महान् मन्त्रलाई याद गरौं—
(Cleanliness is next to the Godliness)

जो व्यक्ति आफ्नो मनमा उत्साह राख्दछ, मिथ्या आहार बिहारबाट टाढा रहन्छ, न त धेरै खान्छ, न थोरै नै, साथै १५दिनमा १दिन उपवासको व्रत राख्दछ, र सन्तुलित भोजन गर्छ भने ऊ सय वर्षसम्म बाँच्न सक्दछ । यो कुरा हाम्रो प्राचीन ऋषिमुनिहरूको जीवन पद्धतिबाट सिद्ध भएको छ । सदा सन्तुलित रहनु नै जीवन हो । सु–स्वस्थता हो । यसको पुष्टि भगवान् श्री कृष्ण यस प्रकार गर्नु हुन्छ—

युक्ता हार विहारस्य
युक्त चेष्टस्य कर्मसु ।
युक्त स्वप्नाव बोधस्य
योगी भवति दु:ख हा ।।

यथायोग्य आहार विहार गर्ने, यथायोग्य चेष्टा गर्ने, यथायोग्य सुत्ने र जाग्ने योगी दु:ख नास गर्ने हुन्छ ।

यो स्पष्ट छ कि रोगी हुनु विकृति हो, स्वस्थता प्रकृति हो र योगाभ्यास, प्राणायाम र ध्यान आदिबाट आफ्नो शरीर र मनलाई सन्तुलित राखी दीर्घजीवी हुनु संस्कृति हो ।

जीवन सूत्र—

न अतिवादी
न हिनवादी
न मिथ्यावादी ॐ शान्ति ।

अध्याय २

योग

(YOGA)

मानव जीवनको परम लक्ष्य आफ्नो स्वरुपको बोध हो, तथा आफूभित्र आत्म-विश्वासको ज्योति जगाएर राख्नु हो । हे– परमपिता परमेश्वर ! मलाई दर्शन बक्सियोस । जस्तो प्रार्थना गर्नु हुँदैन बरु यो संझनु पर्दछ कि ऊ स्वयं परम-पिता परमेश्वरको विश्वस्वरुप हो, विराट स्वरुप हो । यस्तो सर्वात्मा स्थिति बनाई राख्नको लागि मानिसले सदा योगयुक्त रहेर व्यवहार गर्दै त्रिविध– तापहरूबाट मुक्त भै शान्त जीवन बिताउनु पर्दछ ।

परिचय (Introduction)

योग भारतवर्षको अमूल्य सम्पत्ति हो । दर्शनादि शास्त्रहरू हाम्रा ऋषि-मुनिहरूको योग विद्या नै अद्‌भूत चमत्कार हो । संसारमा आज आसुरी शक्तिको प्राबल्यताले गर्दा अशान्ति, सङ्घर्ष, गरीबी, शोषण, आत्म-पतन, रोग, शोक, चिन्ता कष्ट आदिको प्रकोपबाट बन्ने कष्ट आदि बढ्‌दै गएको बखत एउटै एक मात्र महत्व-पूर्ण समाधान छ त्यो हो– योग । खण्ड–खण्ड बिखण्ड भएर छरिएको जीवन प्रक्रियालाई जोडी अखण्ड रुपमा एकत्वमा ल्याउनुलाई योग भनिन्छ । स्वस्थसँग पनि योगको घनिष्ट सम्बन्ध छ । एक विशेष शैलीमा निबद्ध जीवनका रहनसहन अनि मन तथा शरीरमा स्फुर्ति बनाई राख्नका लागि केही आसनहरू अभ्यास गर्नुलाई योगाभ्यास भन्छ । यदि हामीले योगासनलाई आफ्नो दैनिकचर्या बनाउन सक्यौं भने हामीलाई निरोगी राख्न र स्वस्थ जीवन बाँच्न काफी सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

योगको अर्थ र परिभाषा (Meaning and Definition)

'योग' शब्द संस्कृतको 'युज्' धातुबाट बनेको छ । जसको अर्थ हुन्छ— युक्त गर्नु, जोड्नु, ध्यानलाई नियन्त्रित गर्नु र केन्द्रित गर्नु तथा उपयोगमा ल्याउनु । संक्षेपमा आफ्नो इच्छा शक्तिलाई (परमात्माको इच्छा शक्तिलाई) परमात्माको इच्छा शक्तिमा संयोग गर्नुलाई नै योग भनिन्छ । त्यसैले अँग्रेजीमा यसलाई Re-Join (अर्थात् फेरि मूलमा मिल्नु) पनि भनिएको छ ।

भगवान् शङ्करले पार्वतीलाई योगको महिमा बताउँदै भन्नु भएको छ :

ज्ञान निष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रिय
बिना योगेन देवोऽपि न मुक्ति लभते प्रिये ।।"

"हे प्रिये । ज्ञानवान् विरक्त धर्मबाट विभूषित, जितेन्द्रिय जे भएपनि योग बिना कोही पनि मुक्ति पाउन सक्दैन ।"

भागवत गीता कर्मयोगको सिद्धान्तमाथि आधारित योगको अर्को व्याख्या यसरी प्रतिपादित गर्दछ :—

"योगस्थ : कुरु कर्माणी सँग त्यक्त्वा धनंजय ।
सिद्धया सिद्धयो : समो भूत्वासमत्वं योग उज्यते ।।"

"तिम्रो उद्देश्य, कर्मको फल अथवा अकर्मप्रति अनुराग हुनु हुँदैन, सबै प्रकारका आशक्तिहरूलाई त्यागेर काम गर्दै जाने हुनुपर्दछ । सफलता र असफलतामा समबुद्धि राख्ने मनको समता (सन्तुलन) नै योग कहलाउँछ ।"

वेदान्तका अनुसार

"संयोग योग इत्युक्तो जीवात्मा परमात्मन :" (योग याज्ञवल्क्यम)

जीवात्मा र परमात्माको एकताको अनुभव गर्नुको नाम नै 'योग' हो। कठोपनिषद् भन्दछ—

"यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धश्च न विचेष्टन्ते तामाहुः परमांगतिम् ।।
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रिय धारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदा भूत्वा योगा हि प्रभवाप्ययौं ।।"

"जब पाँच इन्द्रिय मन सहित आत्मा स्थिर भएर बस्दछ र बुद्धि पनि कुनै चेष्टा गर्दैन तब त्यस अवस्थालाई परम्गति भनिन्छ । यही स्थिर इन्द्रिय धारणालाई योग भनिन्छ । तर योगको उदय र अस्त हुने हुनाले साधकले प्रमाद-रहित भएर अभ्यास गर्दै रहनु पर्दछ ।"

योग धर्मले सम्पूर्ण शक्तिलाई अनुशाषित गरी मानवलाई विवेकवान बना-एर सच्चा जीवन जीउने प्रेरणा दिन्छ । यो विज्ञान त्यत्ति नै पुरानो छ जत्ति वेद ।

समस्त हिन्दू शास्त्रहरूमा योग धर्मको प्रायः चर्चा गरिएको छ । वास्तवमा श्रुति, स्मृति, ब्राह्मण, आरण्यक, उपनिषद्, पुराण तथा ज्योतिष आदि विद्याहरू योग-समाधिजन्य ऋतम्भरा–प्रज्ञाको मधुर तथा अमृत फल हो । अतएव आर्यजातिको समस्त आर्य साहित्यमा योगको केवल गुणगान मात्र भएको होइन । व्यावहारिक र वैज्ञानिक ढङ्गबाट उत्कृष्ट रुपमा यसको प्रतिपादन र मार्गदर्शन पनि भएको छ । शास्त्रहरूमा उत्कृष्ट रूपमा यसको प्रतिपादन र मार्गदर्शन पनि भएको छ । शास्त्र-हरुमा 'योग' शब्दको भिन्न-भिन्न अर्थ लगाइएको छ । यसलाई अनेक नामकासाथ पनि जोडिदिएको छ —

ज्ञानयोग, राजयोग, क्रियायोग, चक्रयोग, सन्यासयोग, विभूतियोगा, कर्म-योग, हठयोग, मन्त्रयोग, कुण्डलिनीयोग, ब्रह्मयोग, राजगुह्ययोग, भक्तियोग, ध्यान-योग, नादयोग, लययोग, मोक्षयोग, मनोयोग आदि ।

२०० ई. पू. पूर्व (भारत वर्ष) मा एक महान् तपोध्यानी र योग विज्ञानको प्रादुर्भाव भएको थियो । उनी 'महर्षी पतञ्जली' नामले विश्व प्रख्यात छन् । दुनियामा उनी यस्ता पहिला वैज्ञानिक हुन् जसले 'योग' को अन्तरङ्ग र बहिरङ्ग पक्षलाई क्रमबद्ध गरी बैज्ञानिक स्वरुप दिने प्रयत्न गरे । जो आज पतञ्ज-लीको योगदर्शन नामले जगत प्रसिद्ध छ ।

हाम्रो सबै कर्मको आधार चित्तको वृत्ति मानेर योगको व्याख्या गर्दै पतञ्जली भन्दछन्—

योगश्चित्तवृत्ति निरोध : ।"

"चित्त वृत्तिहरुको निरोध नै योग हो ।"

हामी आफ्नो चित्त वृत्तिहरूलाई अनुशासित ढङ्गबाट नियमन गरेर जीवनको समस्त रहनसहन, आचार-बिचार, क्रिया-क्षमतालाई बदल्न सक्दछौं । वृत्तिको परिमार्जनबाट नै जीवनलाई उचा आदर्शमा टिकाएर नियमन गर्न सकिन्छ ।

चित्तको मनलाई नाश गरेर ज्ञानको प्रकाश उदय गराउनका लागि पतञ्जलीले आठ सूत्रीय कार्यक्रम पेश गर्दै भन्नु हुन्छ :

"यमनियमासनाप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाद्योऽष्टावंगनि ।।"

"यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि यी योगका आठ अङ्ग वा सूत्र हुन् ।"

यस आठ सूत्रीय कार्यक्रम योगको सम्पूर्ण र क्रमिक विकासका लागि आवश्यक छन् । एउटा सूत्रको दोस्रोसँग क्रमिक सम्बन्ध छ र यी एक अर्काका पूरक पनि छन् । यिनीहरू योगका सिंढीहरू हुन् जसमाथि क्रमैसँग चढ्दै जाँदा अन्तिम सिंढीमा सहजैसँग पुग्न सकिन्छ । 'अथ योगानुशासनम्' यस शब्दबाट महर्षि पतञ्ज-

लीले योगदर्शनको प्रारम्भ गर्नु भएको छ । यसबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि ब्रह्माले जीवनको आदर्शमा अनुशासन ज्यादै महत्व हुँदोरहेछ । अनुशासित जीवन नै योग रुपी भवनको आधारशीला हो । यदि व्यक्ति स्वतन्त्र, आनन्दित, सन्तुलित सफल र प्रतिष्ठित भएर बाँच्न चाहन्छ भने उसले आफूलाई निश्चित क्रम/ अनुशासन/ नियम/ अभ्यासबाट अघि बढ्नु अत्यावश्यक हुन्छ । योगको क्रमिक विकासमा यम-नियम प्रथम द्वार हो । जुन समाजमा यम र नियमको प्रशिक्षण दिलाइँदैन त्यस समाजको अवनति अवश्यम् भावी छ । यम र नियमले नै जीवनमा समन्वय र अनुशासन पैदा गर्दछ । त्यसैले भन्न सकिन्छ :—

"Co-operation and harmony of all the forces is known as yoga."

स्मरण रहोस्– आफ्नो व्यष्टि–शक्तिलाई समष्टि–शक्तिका साथ योग गराई त्यसबाट उपलब्ध योगशक्ति (Energy) लाई कार्यरुप दिनका लागि प्रयोग, उपयोग र सहयोगमा ल्याई आध्यात्मिक तथा भौतिक दुबै पक्षको प्रगति गर्नु योगको वास्तविक अर्थ हो । वृत्तिलाई निरोध गर्नुको तात्पर्य शून्य हुनु अथवा निष्क्रिय हुनु होइन । आसुरी वृत्ति (Devil forces) लाई स्थान नदिएर ब्रह्मावृत्ति (Devine forces) अर्थात् सकारात्मक बिचारधारा (Positive thinking) को साहाराले कुशलतापूर्वक कर्म गऱ्यो भने हाम्रो जीवन तनावरहित एक-अर्काबीच आत्मीय र मधुर सम्बन्ध बनिरहन्छ । सदा शारीरिक र मानसिक शान्तिको वास हुन्छ । यही नै योगको चरम सिद्धि हो ।

रमात्माको तात्पर्य – जब मानवको आत्मा पवित्र हुन्छ तब मात्र ऊ आफ्नो क्रियाकलापहरूलाई समता, संयम, समझदारी, जिम्मेवारी र इमान्दारीपूर्वक पूरा गर्दछ । ऊ न्यायप्रिय बनेर सबैको कल्याणतिर प्रयत्नशील रहन्छ । ऊ आफ्नो साथै समाजको चरित्र निर्माण कार्यमा महान् र ठोस भूमिका निभाउन समर्थ हुन्छ । योगको अर्थ नै प्रगतिशील हुनु हो । चुप लागेर एक्लै समाजदेखि पर भएर बस्नु होइन । त्यसैले पश्चिमी बिचारधाराको "Live and Let Live" "बाँच र बाँच्न देऊ" को सट्टा "Be progressive and help others to progress" "उन्नतिशील बन र दोस्रोको उन्नतिमा सहभागी पनि बन" भन्ने पूर्वीय बिचारधारा ज्यादै समसामयिक र व्यावहारिक छ । यस पूर्वीय बिचारधाराले सर्वाधिक महत्व राख्दछ । जसलाई सही अर्थमा यौगिक बिचारधारा (Yogic thought) भनिन्छ । 'योग' ले जीवनलाई मर्यादित बनाउँदछ ।

स्मरण रहोस्– योग कुनै धर्म र परम्परा होइन । चरित्र सम्पूर्ण विश्व

मानवलाई अनिवार्य हुन्छ । योग भन्दछ– पहिले 'निर्माण' गर । त्यसपछि 'निर्वाण' को स्वत: उदय हुन्छ । वर्तमान समाजमा अस्थिरता आउनुको मुख्य कारण नै 'मोक्ष' अथवा 'फल' को मात्र पहिलो कुरा गर्नु हो । संसार नाशवान छ आत्मा पूर्ण छ भनेर एकपक्षी भएर जीवनको व्यवहारिक पक्षलाई वास्ता नगरेकाले नै मनुष्य समाज आज अपूर्ण भएको हो । त्यसैले आजको विश्वमा चरित्र निर्माण कार्यको नै ज्यादै खाँचो भएको छ ।

तसर्थ सच्चा सिद्ध योगी त्यस्तालाई भन्नु पर्दछ । जसले व्यवहारको त्याग नगरी असल व्यवहारहरू विश्व कल्याणको लागि प्रयोगमा ल्याउँदछ तथा समस्त जीवात्माहरूमा आनन्दको सञ्चार गराई आफू पनि आनन्दित रहन्छ ।

त्यसैले --

योग + प्रयोग = पूर्णयोग अथवा पूर्ण व्यक्तित्व (Creativity + activity = resistivity, wholesome personality)

योगमा मोक्षको तात्पर्य– चेतनालाई भौतिक पदार्थहरूबाट मुक्त राख्नु, द्वन्द्वको प्रभावमा आएर सन्तुलन भङ्ग नगर्नु, लाभमा प्रसन्न र हानीमा दु:खी नहुनु, स्थिर चित्त, प्रसन्न मन, प्रेमीभाव, आनन्द, स्वतन्त्र र शक्तिशाली रही शान्तिपूर्वक जिउनु हो । योगको सबैभन्दा सुन्दर अर्थ यही हो अर्थात् "उन्नतिशील (Progressive) हुनु हो न कि रुढी वा परम्परावादी (Dogmatic)"

अधिकांश व्यक्तिहरूको धारणा छ कि योगीको अर्थ सबै व्यवहार त्यागेर कुनै एकान्त ठाउँमा, हिमालयका गुफाहरू वा घोर जङ्गलमा कुटी, छाप्रो इत्यादि बनाएर एक्लै रहनु । बस्त्र धारण नगर्नु भोकै रही शरीरलाई जीर्ण बनाउनु, ईश्वरको नाममा हातलाई सीधा उठाएको उठायै सुकाइदिनु, बिल्कुलै नबोल्नु आदि । सु-स्वस्थ, दीर्घ, सुन्दर, साधनशील सामाजिक जीवन जिउनका लागि यस्ता कुनै कुराका आवश्यक छैनन् । प्रतीकका रूपमा त्यसको आफ्नै अर्थ होला तर योगाभ्यासको लागि यस्ता क्रियाकलापको कुनै सरोकार रहँदैन । सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो– अर्जुनलाई श्री कृष्णले योगको शिक्षा रणभूमिमा दिनु भएको थियो । "परमात्मा र जीवात्मालाई एकाकार गरेर कर्म गर्दै जाऊ" यही अर्जुनलाई श्री कृष्णको उपदेश थियो । आफ्नो स्वरूपलाई नभुलेर कुशल (कर्मठ) भएर जीवन जीउनु पर्दछ । सम्पूर्ण गीताको निचोड पनि यही हो । यही नै योग जीवन-पद्धति हो जसलाई अमृतमय जीवन पनि भनिन्छ ।

योगको अर्थ शून्यमा मात्र हरसमय लीन भई आफूलाई विल्कुलै निष्क्रिय बनाउनु होइन वरु योग शक्तिबाट प्राप्त बल विवेक तथा समझदारीको आधारमा आफ्नो व्यवहारमा सक्रियता र निरन्तरता ल्याई मनलाई पवित्रता (Purity) र स्वतन्त्रता (Liberty) जस्ता माहान गुणहरूबाट अभिप्रेरित गराएर भौतिक बन्धनबाट मुक्त गराउनु हो ।

—अस्तु—

"जो व्यक्ति जड (Matter) तत्वको बारेमा मात्रै जान्दछ, ऊ अन्त्यमा अज्ञानी वा अविद्वान, मूर्ख सावित हुन पुग्दछ। जो व्यक्ति चेतना (Consciousness) को बारेमा जान्दछ, ऊ विद्वान् कहलाउँदछ। परन्तु– जो जड र चेतन (Matter and consciousness) दुवैको उपयोगिताको बारेमा जान्दछ, उसैलाई योगी भनिन्छ। किनभने योगी जड र चेतन दुवैको साक्षी हुन्छ।"

अध्याय ३

योगाभ्यास–क्रम

जीवात्माको देवता, अखिल ब्रह्माण्ड नायक परब्रह्म परमात्मा सृष्टि, स्थिति र प्रलयका आधार त्रिगुणातित अन्तर्यामी, आनन्दस्वरुप, देवताहरूको पनि देवताका साथ योग गर्ने तरिकालाई 'योगाभ्यासक्रम' भनिन्छ। यसलाई 'योगसाधना' पनि भन्न सकिन्छ। योगसिद्धिका लागि निम्न कुराहरूको आवश्यकता पर्दछ।

(१) आचार-विचार सिद्धि

(२) शारीरिक स्वस्थता

(३) प्राणहरूको सन्तुलन (दृढता)

(४) धारणा र ध्यान

(५) समाधि

(१) आचार–विचार सिद्धि—

योग–सिद्धिका लागि आचार-विचार सिद्धि परम् आवश्यक छ। आचार संहितामा यस्ता व्यापक सिद्धान्तहरू छन् जसलाई अपनाउनु अनिवार्य छ:

सत्यप्रति निष्ठावान हुनु, अर्थपूर्ण (तर्क संगत) आत्मामा विश्वासका साथ दृढ रहनु र सत्य व्यवहार गर्नु, यी सिद्धान्तहरू व्यक्ति र राष्ट्र दुवैका लागि समानरुपले लागू हुन्छन्।

आफ्नो वीर्य शक्तिको सदैव रक्षा गरी यसलाई प्रजननको लागि मात्र उपयोगमा ल्याउनु पर्दछ। आवादीलाई ध्यानमा राखेर मात्र प्रजनन गराउने गर्नु पर्दछ।

सर्वजगत् ब्रह्ममय जानी
माहात्मा बोलोस्
उसलाई पूर्ण ज्ञानी

उही नै ब्रह्मश्चर्य हो जो सबैलाई ब्रह्ममय जानी निष्काम सेवामा रत हुन्छ ।

— आफ्नो परिमश्र र कर्तव्यबाट जो वस्तु प्राप्त हुन्छ त्यसलाई मात्र अपनाउनु पर्दछ ।लोभ लालचमा फस्नु हुँदैन ।
— आवश्यकता भन्दा बढी वस्तु संग्रह नगर्ने ।
— मादक पदार्थको सेवन गर्न बिल्कुलै छोडिदिने ।
— पाप कर्महरू गर्न लाज मान्नु पर्दछ । काम, क्रोध, लोभ, मोह, डर, अविद्या, वैरभाव र अहङ्कारमा फँसिने खालको कुनै काम गर्नु हुँदैन ।
— निडर रहनु पर्दछ । अन्यायको अगाडि कदापि झुक्नु हुँदैन ।
— निडर रहनु पर्दछ ।
— कम र यथार्थ बोल्नु पर्दछ ।
— अश्लील साहित्य र चलचित्रबाट बच्नु पर्दछ ।
— कम खाने, बढी खाने वा भोकै रहने गर्नु हुँदैन । सन्तुलित, वैज्ञानिक र सात्विक आहार खानु पर्दछ ।
— कर्तव्य–परायण एर काममा लाग्नु पर्दछ ।समयमा नै सुत्ने, उठ्ने, स्नान, शौच नित्य गर्नु पर्दछ ।
— पूज्यजनहरूको आदर गर्नु पर्दछ । विश्व बन्धुत्त्वको नाता सबैसँग कायम राख्नु पर्दछ ।
— परोपकारी हुनुपर्दछ ।
— चित्त शुद्धिका लागि ॐ को जप गर्नु पर्दछ । परमात्मामा अटूट विश्वास राख्नु पर्दछ ।
— उल्लेखित सिद्धान्तहरूलाई व्यवहारमा ल्याँएर आफ्नो चरित्र निर्माण गर्नु र आफ्नो व्यक्तित्त्व विकास गर्नतिर तत्पर रहनु पर्दछ ।

यसबाट साधकको मानसिक स्थिति प्रबल रहन्छ र अन्तस्करणको शुद्धि हुन्छ । जीवन-व्यवहार ठीक रही आत्म-शान्ति कायम रहन्छ । यी गुणहरू योगाभ्यासका लागि महत्त्वपूर्ण आधारभूमि हुन् ।

(२) शारीरिक स्वस्थता –

योग–सिद्धिका लागि शारीरिक स्वस्थता त्यति नै आवश्यकता छ जति अँध्यारोमा वत्ति (प्रकाश) को आवश्यकता हुन्छ । रोगी शरीरले मनलाई ग्लानीमा पार्दछ र आत्मिक अनि मानसिक साधनबाट अलग्गिएर व्यक्ति शरीरको बारेमा मात्र चिन्तित हुन्छ ।

भनिन्छ—

"शरीर माध्यम् खलु धर्म साधनम्" अर्थात्-"शरीर नै सबै धर्म प्राप्तिको साधन हो ।" त्यसैले शारीरिक स्वस्थताको लागि सतर्क भै प्रयत्नशील रहनु अत्यावश्यक छ ।

(३) प्राणहरूको सन्तुलन—

प्राणायामद्वारा प्राणको गतिलाई नियन्त्रणमा ल्याउन सकेको प्राणको गति नियन्त्रित भएपछि मात्र मनलाई सन्तुलित राख्न सकिन्छ । जहाँ प्राण जान्छ, त्यहाँ मन पनि जाने गर्दछ र जाहाँ मन पुग्दछ त्यहाँ प्राण पनि पुग्ने गर्दछ । त्यसैले मनको चञ्चलतालाई हटाउनका लागि प्राणलाई नियन्त्रण गर्न अति आवश्यक छ । जति कम श्वास लियो त्यति नै प्राण र मन स्थिर हुँदै जान्छ । जति मन स्थिर हुन्छ त्यति मानव दीर्घजीवी हुन्छ । यसो गर्न योगद्वारा मात्र सम्भव छ । कछुवाले एक देखि ६ पटक सम्म श्वास लिन्छ । त्यसैले ऊ चारसय (४००) वर्षसम्म जीवित रहन्छ तर खरायो एक मिनेटमा तीनसय (३००) पटक श्वास लिन्छ र केवल चार वर्ष मात्र बाँच्दछ त्यसैले भनिन्छ मृत्यु माथि विजय प्राप्त गर्ने यदि कुनै बाटो छ भने त्यो प्राणायाम नै हो । अतएव : प्राणायाम परम् तप : हो । तिनीहरू धन्य छन्, जसले नित्य प्राणायाम गर्दछन् ।

(४) धारणा र ध्यान—

धारणा मानसिक–क्रिया हो । प्राणायामद्वारा जब मन शुद्ध र वासना–रहित भएर स्थिर हुन जान्छ त्यस स्थितिलाई चित्तमा धारण गर्नुलाई धारणा भनिन्छ । आज्ञाचक्र (भृकुटी) धारणाको केन्द्र बिन्दु हो । विशुद्ध वा अनाहत चक्र नाभी क्षेत्रमा पनि धारणा गर्न सकिन्छ । जसरी एक बोतलबाट अर्को बोतलमा तेल भर्दा एक चित्त भएर रहनु पर्दछ ता कि तेलको धारा टुट्न नपाओस् ठीक त्यस्तै–गरी धारणालाई टुट्न नदिनुलाई नै ध्यान (Meditation) भनिन्छ । ध्यानमा दृश्य र द्रष्टा अर्थात् ध्यान गर्ने र गरिइने दुवैको सम्बन्ध बनिरहन्छ र चित्त शान्त एवं अनुशासित हुन्छ ।

(५) समाधि—

समाधिमा द्रष्टा र दृष्यको भेद मेटिन्छ । यस अवस्थामा ध्यान, ध्येय र ध्यता एकै हुन पुग्दछ र आत्मा र परमात्माको एकाकार भई पूर्णताको साक्षात्कार हुन्छ । यही योगको लक्ष हो, अनन्त प्राप्ति हो, संयम हो तथा राजयोग पनि यही हो ।

अध्याय ४

योगासन

(YOGASAN)

जसरी मूलश्रोतको रूपमा रहेको नागधिराज हिमालयबाट पवित्र नदी सदैव प्रवाहित भई नै रहन्छ ठीक त्यस्तै योगाभ्यासको मूल श्रोत 'आचार विचार' हो। 'आचार–विचार' योगाभ्यास रूपी नदीको हिमालय हो। यसवाट नै साधकमा त्यसको प्रतिफल (लाभ) सदा प्रवाहित भई नै रहन्छ। स्मरण रहोस् -आचार-विचार योगाभ्यास रूपी नदीको हिमालय हो। यसवाट नै साधकमा त्यसको प्रतिफल (लाभ) सदा प्रवाहित भई नै रहन्छ। स्मरण रहोस्–आचार–विचार एक माहान् शक्ति हो। यसको अस्तित्त्व बिना यौगिक जीवनको मूल सुकेर जान्छ। साधकको लागि यो आवश्यक छ कि उसले अन्य सबै अनुशासनका साथै नियमित रूपले योग आसनहरूको अभ्यास गर्दै आचार–बिचारको शीतल छाहारीमा चित्तलाई जगमग गराई राख्नु पर्दछ।

आसनको महत्त्व

आसन अर्थात् ''सुखदायी शारीरिक स्थिति''–वाट शारीरिक स्थिरता, अङ्ग, प्रत्यङ्गमा हलुकापन, फूर्ति, ताजापन, अनुहारमा कान्ति उत्पन्न हुन्छ। शरीर सुन्दर, सुगठित र लचिलो वन्दछ। उत्तम शारीरिक स्थिति, मानसिक सन्तुलन ल्याई चित्तलाई शान्त पार्दछ। योगासन केवल व्यायाम (Exercise) मात्र नभई शारीरिक शिक्षा हो। जसले योगका अभ्यासीलाई आत्म–साक्षात्कार तर्फ प्रेरित गर्दछ।

शरीरमा ६० अरव कोषिकाहरू र असंख्य सूक्ष्म तन्तुहरू (Tissues) छन्। यसमा वहत्तर हजार नाडीहरू छन्। यिनीहरूको मिलनबाट अङ्ग (Organ)

को जन्म भएको छ । अङ्ग–अङ्गबाट संस्थान (System) चल्दछ । यी अङ्ग तथा संस्थानहरू (Organ and system) अलग–अलग स्थानमा रही स्वतन्त्र ढङ्गबाट चालित छन् । भिन्न–भिन्न स्थानमा सक्रिय रहेर पनि यिनीहरू बीच Co-Opera- tion, Co-ordination र Harmony हुन्छ ।

यही यिनीहरूको ठूलो विशेषता हो । यी संयुक्त र सु–संगठित छन् । यसैको नाम (Democracy) प्रजातन्त्र हो । जहाँ हरेक अङ्गहरू (Parts) आफ्ना–आफ्नै स्थानमा स्वतन्त्र ढङ्गले सक्रिय रहेर पनि एक अर्कामा पुरकको रूपमा रहने प्रणालीलाई नै Democracy (प्रजातन्त्र) भनिन्छ । व्यक्ति Demo- cracy को आधारमा नै जीवित छ ।

Demo = People (man) अर्थात् व्यक्ति (अङ्ग)

Cracy = Unity (एकता) अर्थात् व्यक्तिको शक्ति

यस अर्थमा शरीरलाई एउटा राष्ट्रको रूपमा लिन सकेको योगीहरूले यसलाई 'स्वराष्ट्र' को नाम दिएका छन् । योग आसनहरूले शरीररूपी स्वराष्ट्रमा प्रत्येक अङ्ग (Part) हरूलाई ऊर्जा प्रदान गर्दै स्वतन्त्र ढङ्गले कार्य गर्न, प्रेरित गर्दछ, यही नै सच्चा अर्थमा शारीरिक शिक्षा (Physical educatison) हो ।

शारीरिक, मांसपेशी, नाडीहरू, र ग्रन्थीहरूलाई सुन्दर र स्वस्थ वनाएर प्रयोगमा ल्याउँनको लागि योगासनहरूको विकास भएको हो । यी आसनहरूले चेतन तत्त्वको विकास गर्दछ र शरीरलाई रोग मुक्त पारेर आयु बढाउँदछ । त्यसैले आसन शरीरमाथि बिजय प्राप्त गर्ने मुख्य साधन हो भन्न सकिन्छ । योगीहरूलाई यो कुरा थाहा हुन्छ कि यो बहुमूल्य शरीर ईश्वर प्राप्ति र प्राणी मात्रको सेवाद्वारा ईश्वर भक्ति गर्नका लागि भएको हो । योगीले स्वस्थताको महत्व पनि थाहापाएर यसलाई एक अमूल्य सम्पत्तिको रूपमा लिन्छन् । एक स्वस्थ शरीरबाट नै स्वस्थ मनको विकास हुन्छ । तथा स्वस्थ मनमा नै जाग्रत आत्मा विराजमान रहन्छ । यही वास्तविक सत्य हो । यस सत्य–प्राप्तिका लागि योगीजन नित्य योगासन गर्दछन् ।

आसन सिद्धिका लागि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:-

(१) आसन गर्दा इच्छा शक्ति, ज्ञान शक्ति र क्रिया शक्ति तिनै शक्तिलाई सक्रिय गर्नु आवश्यक छ ।

(२) आसन खाली पेटमा गर्नु पर्दछ । यदि भोक लागेको अथवा ग्याँसट्राइटीस भएको भए हल्का फलाहार पहिला लिएर शुरु गर्न सकिन्छ । इच्छा छ भने चिया वा दूध पहिले नै लिई आसन गर्दा पनि केही नोक्सान छैन ।

(३) स्नान गरी आसन गर्नु पर्दछ तर केही कारणवस आसन स्नान पहिले पनि गर्न सकिन्छ ।

(४) आसन सूर्योदयभन्दा पहिला ब्रह्ममुहूर्तमा गर्नु अति श्रेयस्कर हुन्छ । साँझपख पनि आसन गर्न सकिन्छ ।

(५) आसन स्वच्छ, शान्त, एकान्त खुला ठाउँमा गर्नु पर्दछ ।

(६) आसनगर्दा ध्यान आज्ञाचक्रमा अथवा अनाहत अथवा जुन अङ्गको व्यायाम भइरहेको छ त्यसमा वा श्वासको रेचन, पूरक र कुंभक प्रक्रियामा केन्द्रित गर्नु पर्दछ ।

(७) श्वास नाकबाट लिने फाल्ने गर्नुपर्दछ । मुख बन्द गर्नुपर्दछ । कहिले काहीं निसास्सिन लाग्यो भने मुखको साहायता पनि लिन सकिन्छ ।

(८) उच्च रक्तचापको बेमार हुनेले अगाडि झुक्ने खालका आसनहरू गर्नु पर्दछ । जस्तै :– पश्चिमोत्तानासन, द्विकोणासन, पादहस्तासन् ।

(९) आँखाको रोगीले शिर्षासन एवं सर्बाङ्गसान धेरैबेर गर्नु हुँदैन । स्मरण शक्ति कम, नेत्र ज्योति कम, कर्ण शक्ति कम, बुद्धिशक्ति कम भएकोलाई यी दुई आसन अति लाभदायक हुन्छन् ।

(१०) मासिक ऋतुश्रावमा स्त्रीजातिले आसन गर्नु हुँदैन । उनीहरूका लागि बज्रासन, पाद हस्तासन, पश्चिमोत्तासन लाभकारी छ ।

(११) आसन गर्दा श्वासको रेचक, पुरक र कुंभक प्रक्रिया अर्थात्

रेचक=श्वास बाहिर फ्याँक्नु

पुरक=श्वासभित्र भर्नु

कुंभक=श्वासभित्र रोक्नु

उपर्युक्त श्वासको अवस्था नियमित र लयबद्ध हुनु आवश्यक छ । साथै त्यसमाथि होश हुनु आवश्यक छ । भित्री कुंभकमा रहँदा यत्ति नै बेरसम्म रहनु पर्दछ भन्ने निश्चित छैन । क्षमता अनुसार भित्री कुंभक र बाहिर कुंभक गर्ने । अभ्यास बढ्दै गएपछि धेरै बेरसम्म श्वास रोक्न सकिन्छ जुन उन्नतिको चिन्ह हो ।

(१२) गर्भाबस्थामा शुरुशुरुमा तीन महिनासम्म साधारण आसन गर्न सकिन्छ । जस्तै :– बज्रासन, बृक्षासन, शवासन ।

(१३) आसन गर्दा शरीरको कुनै पनि अङ्गलाई उत्तोजनामा हिंसा अथवा पीडा पुऱ्याउनु हुँदैन । अहिंसाको नियम (Law of non voilence) अपनाउँनु पर्दछ ।

(१४) योगासन गर्दा शान्ति, धैर्य, चित्तमा प्रसन्नता र तीव्र इच्छाका साथ गर्नाले आसनको असाधारण सिद्धि–योग–साधकलाई मिल्दछ ।

(१५) आसन गर्दा Law of non–alinement को पूरा पूरा पालन गर्नु पर्दछ अर्थात् बाह्यी चिन्ताबाट मुक्त भएर आसन गर्नु पर्दछ । मनलाई बाह्यी पदार्थबाट अलग राख्नु पर्दछ ।

(१६) स्वास्थको सम्मान गर्दै निद्रा, आलस, प्रमादको त्याग गरेर आसन गर्नु योग्य योगाभ्यासीको निशानी हो ।

(१७) योगासन 3 B, MS योग–सूत्रको प्रयोग गरी गर्नु पर्दछ ।

लक्ष्य –

योगासन उचित तवरले विधि पुऱ्याएर गर्दा शरीर, मन र आत्माको ...ताको आभास एकत्तीस (३१) दिनमा देखा पर्न थाल्दछ ।

(१) निरन्तर अभ्यासको परिणाम स्वरूप साधकमा आहारविहारमा सन्तुलन, कामवासना नियन्त्रण, संयम, पवित्रता र सरलताको असाधारण विकास देखा पर्न थाल्दछ र उसको व्यक्तित्वले नयाँ र उत्कृष्ट रूप धारण गरी ऊ तेजोमय, ओजस्वी र वीर्यवान बन्दछ । यही नै व्यक्तिको चरित्र–निर्माणको प्रक्रिया हो ।

(२) शरीरका सबै अङ्गहरू सुन्दर र आकर्षक देखिन थाल्दछन् । सबै तन्त्र (System) हरू सन्तुलित ढङ्गबाट कार्य गर्न थाल्दछन् । सबै ग्रन्थिहरूमा सन्तुलित मात्रामा रक्तश्राव भई व्यक्तिको पूर्ण व्यक्तित्व विकास (Whole-some personality development) मा टेवा पुऱ्याउँछ ।

(३) साधकलाई यो भान हुन थाल्दछ कि जसरी उसको पिण्डमा चेतनाको ज्योति जगमगाएको छ । अर्थात् उसलाई बेदको यो वाक्य 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' को सही (Real) अनुभव हुन्छ । विश्वको कण–कणमा ईश्वर (चेतनशक्ति) को अनुभव (Experience) हुन्छ । यसरी ऊ जीवात्माबाट परमात्माको स्थितिमा आरूढ हुन पुग्दछ । यही नै आत्मसाक्षात्कार (God Realization) हो । ब्रह्म–दर्शन हो मुक्ति प्राप्ति अथवा जीवन–मरणको चक्रबाट छुटकारा पाउनु पनि यही नै हो । अंग्रेजीमा यसलाई यसरी भनिन्छ ।

To be conscious about one's own consciousness.

जीवनको यस सम्पूर्ण सर्वोत्कृष्ट लक्ष्यको प्राप्ति भएपछि अरू कुनै कुराको प्राप्तिको आवश्यकता रहँदैन ।

योगसूत्र- 3B, MS

योगाभ्यास गर्दा खेरी योगसाधकले यस 3B, MS सूत्रको प्रयोग उपयोग गर्नु पर्दछ अन्यथा पूर्ण फल प्राप्तिको आशा पूरा हुन सक्दैन।

अब,

3B, MS=B+B+B+M+S

3B=Body movement (शरीरको गति)

=Breath regulation (श्वास संयम)

=Blood circulation (रक्त-प्रवाह)

M=Full ditermination of mind (मनको दृढ संकल्प)

S=Courage of the spirit or soul (आत्म बल)

उपर्युक्त पाँचै तत्त्वहरू (Elements) को योग गरेर अर्थात् यी दो संतुलित ढङ्गबाट सामञ्जस्य योग अनुष्ठान सम्पन्न गर्नु पर्दछ। यस सूत्र अपना आसन गर्नाले एकै अवधिमा तिनै पक्ष शरीर, मन र आत्माको काफी व्यायाम ग गई साधकमा विद्युत्त शक्तिको उत्पादन हुन्छ। यसलाई योगबलको ऐश्व (Glory of yoga force) भनिन्छ।

योगासन (हठयोग) अत्यन्त पवित्र एवं कल्याणकारी विद्या हो। विद्याअनुसार आसनहरू (८४) लाख छन् तर यिनीहरूमा सिद्धासनहरू चौ (८४) मानिन्छन् यसमा पनि यस्ता आसनहरू केही मात्र छन्। जसको निय अभ्यासले शरीर, इन्द्रिय र मनको चंचलतालाई हटाई चेतन शक्ति प्रबुद्ध बना सकिन्छ। आसनहरू हठयोगको क्रममा आउँदछन्। राजयोगको पहिलो सिढी यही हो। स्मरण रहोस्-हठयोग सिद्ध नगरिकन राजयोग (ब्रह्मज्ञान) को गर्नु काँडाहरूबाट फूलको बासना प्राप्त गर्ने प्रयत्न गर्नु जस्तै हुन्छ। अत पाठक (साधक) वर्गहरूमा विनम्र प्रार्थना सहित अनुरोध यो छ कि अर्को अ छ देखि शुरु भएको प्राक्टिकल योग-साधना (Practical yoga sadhana) बहुतै श्रद्धा, धैर्य, लगन, निष्ठा र गुरु (ज्ञान) भक्तिका साथ सम्पन्न गर्नु पर साधनाक्रममा निद्रा, आलस, प्रमाद र हतास जस्ता आसुरी-शक्ति (D Forces) हरूसँग कुनै पनि हालतमा सम्झौता गर्नु हुँदैन्।

आसन-क्रमको चार भेद

(१) उठेर गर्ने आसन (Standing Posture)

(२) बसेर गर्ने आसन (Sitting Posture)

(३) घोप्टो अर्थात् पेटको बलले गर्ने आसन (Abdomen-wise Postu

(४) क. उत्तानो अर्थात् पीठको बलले गर्ने आसन (Back-wise Posture

ख. विपरित आसन 'Opposite posture)

ग. शवासन यानी शिवासन (Posture of tranquillity)

माथि उल्लेखित क्रमलाई नै योगचक्र (Yoga-cycle) भनिन्छ । आसन गर्दा यसै क्रममा गर्नु पर्दछ । तबमात्र शरीरमा ऊर्जा-शक्ति(Energy Leble) ा सन्तुलन कायम हुन जान्छ ।

ॐ शान्ति ! शान्ति !! शान्ति !!!

अध्याय–५

कुण्डलिनी– शक्ति

(SERPENTINE POWER)

परिचयः–

हरेक संस्कृति र धार्मिक परम्परामा कुण्डलिनीको विवरण मिल्दछ तर यसलाई बहुतै पूज्य मानिन्छ किनभने कुण्डलिनीमा ''प्रत्यक्ष आध्यात्मिक अनुभव' रहस्य लुकेको छ यो नै सच्चा धर्मको प्राण–दायिनी शक्ति हो ।

मनुष्यको वास्तविक स्वरूप शक्ति (Energy) हो । प्रत्येक व्यक्ति उसभित्र विद्यामान शक्ति (आत्मा) बाट नै चलायमान छ । अधिकांश व्यक्तिलाई यस शक्तिको ज्ञान छैन । अतएव : सुषुप्तावस्थामा रहेको उक्त प्राण शक्ति (vitality) लाई नाना प्रकारका यौगिक क्रियाहरूद्वारा जगाई (आफ्नो वास्तविक स्वरूप 'ब्रह्म' हो भनी विश्वास प्राप्तिका लागि) सक्रिय गराउने प्रक्रियालाई 'कुण्डलिनी जागरण' भनिन्छ । कुण्डलिनी शक्ति जीवन हो र यसलाई जगाउनुको तात्पर्य जीवन–शक्तिलाई स्थिर राखी सुन्दर ढङ्गबाट यसलाई प्रयोग, उपयोग र सहयोगमा ल्याउनु हो ।

लगभग सबै परम्पराहरूमा कुनै न कुनै रूपमा कुण्डलिनीको आफ्नो आफ्नो तरिकाबाट वर्णन गरिएको छ । जापानी भाषामा 'इसे की' चीनियाँभाषामा 'इसेची' भनिएको छ । ईसाई धर्म–ग्रन्थमा यसलाई 'होली स्पिरिट' भनिन्छ । कुण्डलिनी भनेको वास्तवमा आत्माको शक्ति हो । यो एक महान शक्ति हो । शक्ति (Energy) भन्दा श्रेष्ठ, माहान, दिव्य र सौदर्ययुक्त वस्तु अरू छैन । यस पूर्वीय शास्त्रहरूमा विश्व–निर्माण चित् शक्ति वा दिव्य चेतना शक्तिको रूपमा पूज्य

मानिन्छ। यो शक्ति सम्पूर्ण विश्व (matter) को सृष्टिको कारण हो। भारतका ऋषिमुनिहरूले यस शक्तिलाई देवी- स्वरूपमा अर्थात् जगज्जननी मानेर पूजा गरेका छन् निम्न लिखित स्तोत्रमा उनलाई सम्भोधित गर्दै निकै सुन्दर गुण गाइएको पाइन्छ।

त्वमेव सर्वजननी मूल प्रकृतिरीश्वरी
त्वमेवाधा सृष्टिविधौ स्वेच्छया त्रिगुणात्मिका
कायार्थे सगुणा त्वं चबस्ततो निर्गुण स्वयं
परब्रह्मास्वरूपा त्वं सत्या नित्या सनतनो
तेजस्वरूपा परमा भक्तानुग्रह विग्रहा
सर्वस्वरूपा सर्वेशा सर्वाधारा परात्परा

"हे शक्ति ! हजूर सर्वजननी, मूल प्रकृति र ईश्वर हुनुहुन्छ। हजूर नै आदि शक्ति हुनुहुन्छ। अनि हजूरले स्वेच्छाले ब्रह्माण्डको रचना हेतु प्रकृतिको तीनै गुणहरूलाई धारण गर्नु भएको छ। वस्तुत, हजूर निर्गुण भएर पनि कार्य-हेतु सगुण रूप धारण गर्नु हुन्छ। हजूर ब्रह्मस्वरूप, सत्य, नित्य र सनातन हुनुहुन्छ। हजूर तेजस्वरूप हुनुहुन्छ र भक्तमाथि अनुग्रह गर्नका लागि हजूर देह धारण गर्नु हुन्छ। यी सबै दृष्य-स्वरूप हजूर कै हो, हजूर सबैका ईश हुनुहुन्छ, आधार अनि परात्पर हुनुहुन्छ।"

जुन प्रकारले मेशिनमा 'क्वाइल्स' हुन्छन् जसको माध्यमबाट बिद्युत धाराहरू गुज्रिन्छन् र ती 'क्वाल्सहरू' सुनिश्चित् क्षेत्रमा सुनिश्चित कार्य गर्दछन्।

त्यसै प्रकारले हाम्रो शरीरमा मेरूदण्डको बीचबाट गुज्रिएको सुषुम्ना नाडीमा जुन 'क्वाइल्स' अर्थात् कुण्डल छन् त्यसमा प्रवाहित भएको जीवनी-शक्ति (Vitality) लाई नै कुण्डलिनी भनिन्छ। नाडीमा भिन्न-भिन्न स्थानमा ईडा र पींगला नाडीहरूको क्रास(Cross) हुँदा खेरी जाहाँ जाहाँ (Crosing points) अर्थात् दुई नाडीहरू एक आपसमा काटिएका स्थानहरू आउँछन् तिनीहरूलाई नै बाटो बनाएर (काट्दै) जब सुषुम्ना गुज्रन्छ तब ती यी स्थानहरूमा क्वाइल्स पैदा हुन जान्छन् जसलाई 'चक्र' भनिन्छ। यसरी यी 'चक्रहरू' मानवपिण्डमा सहस्रारदेखि मूलाधार सम्म जम्मा सात (७) वटा छन्। ती हुन्—

(१) मूलाधार चक्र — गुद्वार (पृथ्वी तत्व)
(२) स्वाधिष्ठान चक्र— लिङ्गदेखि दुई अंगुल माथि (जल तत्व)
(३) मणिपुर चक्र — नाभि (अग्नि तत्व)

(४) अनाहत चक्र — छाती, हृदय (वायु तत्व)

(५) विशुद्ध चक्र — कण्ठ (कण्ठ वा आकाश तत्व)

(६) आज्ञा चक्र — (भृकुटी अथवा भ्रूमध्य जीव तत्व)

(७) सहस्रार चक्र — तालु अथवा कपाल (ब्रह्म तत्व)

स्मरण रहोस्–दाँया श्वरवाट शक्ति कुण्डलकारमा सुषुम्ना मार्ग भएर तलतिर प्रवाहित हुदै बायाँ अण्डकोषमा समाउँदछ। बायाँ श्वरवाट शक्ति कुण्डलकारमा सुषुम्ना प्रवाहित हुँदै दायाँ अण्ड कोषमा समाउँदछ। यसैगरी यो शक्ति तल मूलाधार चक्रबाट पनि क्रासवाइज हुँदै सुषुम्नाबाट माथितिर प्रवाहित हुने गर्दछ।

(१) मूलाधार चक्र (Moladhara chakra)

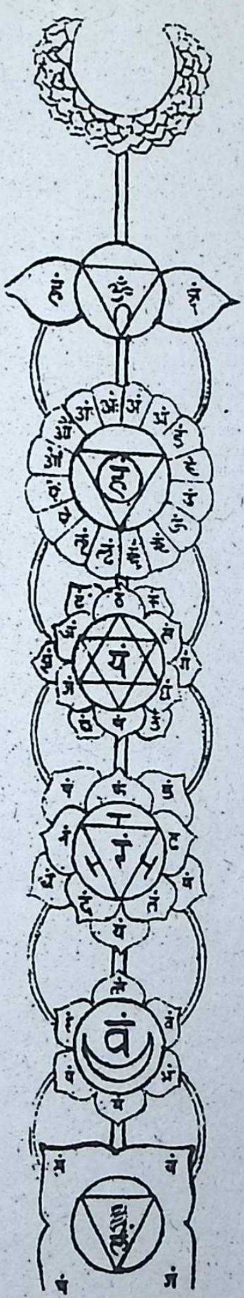
यस चक्रको संबन्ध पृथ्वी तत्व गुद्धारसँग भएकोले यो अस्वस्थ भयो भने अपान प्राणमा खलल आई मल–बिसर्जन कार्यमा रोकावट आउँदछ र रक्त–स्राव कब्जियतको समस्याले पिरोल्दछ। यस मूलाधार चक्र सबै चक्रहरूको आधार भएकोले शक्ति सञ्चालन गरी यसलाई स्वस्थ राख्नु जागरण गर्नु योगको पहिलो तन्त्र हो। यस 'क्वाइल्स' (क्रासिङ्ग प्वाइन्टस्) मा चारवटा कमलका पातहरूले श्रृगार गरी अनुभवी जनहरूले यसको माहान गुणको आधारमा उत्कृष्ट कला (art) प्रदान गरी आफ्नो भक्ति आश्था र सम्मान प्रकट गरेका छन्। यसलाई तन्त्रकला (Art of Tantra) भन्छन्। ती चारपातहरूको अर्थ यसप्रकारका छन्। — गुद्धा, लिंग, नाभि, हृदय।

(२) स्वाधिष्ठान चक्र (Swadhishthana chakra)

यस चक्रको सम्वन्ध लिङ्ग क्षेत्र (जल तत्व) सँग भएकोले यो कमजोर हुन गयो भने बीर्यपात, हर्निया, नपुंसकताको समस्या हुन्छ र व्यक्ति मानसिक रोगबाट ग्रस्त हुन्छ। अत एंव शक्ति संचालनबाट यस शक्ति केन्द्रलाई जगाएर स्वस्थ राखेर काम, क्रोध, लोभ, मोहमाथि वीजय हाँसिल गर्नु अति आवश्यक छ यसको सक्रियताले प्रोस्टेड ग्लैण्डसले ठीक सँग कार्य गर्दछ। यस चक्रलाई छः कमल— पातबाट शुशोभित गरिएकोछ। ती हुन् — मूलाधार चक्रको (चार तत्व) बाहेक दुई अरू — मन र बुद्धि।

(३) मणिपुर चक्र (Manipura Chakra):—

यो जठराग्नि (पाचन शक्ति) को क्षेत्र हो। शास्त्रमा यसलाई विष्णु अर्थात् पालनकर्ताको रूपमा दर्शाइएको छ। यसको अस्वस्थताबाट समान प्राण



सहस्रार चक्र
Sahasrara Chakra
The thousand-petalled crown chakra corresponds to the Absolute. When Kundalini reaches this point, the yogi attains samadhi or superconsciousness.

आज्ञा चक्र
Ajna Chakra
This snow-white chakra has two petals. Seat of the mind, its mantra is OM.

विशुद्ध चक्र
Vishuddha Chakra
This sea-blue chakra has sixteen petals. Its element is ether and its mantra, Ham.

अनाहत चक्र
Anahata Chakra
This smoke-coloured chakra has twelve petals. Its element is air and its mantra, Yam.

मणिपुर चक्र
Manipura Chakra
This red chakra has ten petals. Its element is fire and its mantra, Ram.

स्वाधिष्ठान चक्र
Swadhishthana Chakra
This white chakra has six petals. Its element is water and its mantra, Vam.

मूलाधार चक्र
Muladhara Chakra
This yellow chakra has four petals. Its element is earth and its mantra, Lam.

क्षीण हुन गई अपच, ग्याँस, सिरदर्द तथा पेट सम्बन्धी रोगहरूले जन्म लिन्छ। शक्ति संचालन गरी यस क्षेत्रमा प्रकाश (ज्योति। पुँजको असाधारण विकास गरेमा काम र क्रोध (Lost and anger) मर्दन गरिन्छ। स्वा. रामकृष्ण परहंशका अनुसार "कुनै व्यक्ति विशेषमा बर्तमान वा पूर्व संस्कार आदिका कारणले यी दुवै चक्र (स्वाधिष्ठान र मणिपुर) मा काम र क्रोध अति प्रवल रहन जान्छ। जसको कारणले कुण्डलिनी शक्ति यस भन्दामाथि ऊर्ध्वगामी हुनै सक्दैन"।

शक्ति संचालन गरी यस क्षेत्रलाई स्वस्थ राख्नु लाई तन्त्रको सबै भन्दा ठुलो सिद्धि मानिन्छ। यसका दश पातहरू हुन्छन्— मूलाधार र स्वाधिष्ठन चक्रको (६:तत्व) अतिरिक्त ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, अन्तस्करण र चित्त।

(४) **अनाहत चक्र** (Anahata Chakra)—

हृदय क्षेत्रलाई अनाहत चक्रको नाम दिएको छ। यस स्थानको देवता 'वायु' हो। यो क्षेत्र अस्वस्थ भयो भने व्यक्तिमा (साधकमा) नैतिक पतनतिर उन्मुख गराउँदछ। राग, आत्महत्या, मानसिक कमजोरी, विवेक र निर्णयहीनता तथा न्याय र नीतिप्रति आस्था नहुनु जस्ता दूर्बलताहरू अनाहत चक्रको निष्क्रियताको परणाम हो।

तन्त्रसाधनामा शक्ति सञ्चालनद्वारा यस चक्रमा ध्यान केन्द्रित गरी 'पञ्चमकार' को पूजा गरिन्छ र 'देवत्त्व' को अभ्यूदय गराइन्छ। जसबाट अनाहत चक्र स्पंदित हुन थाल्दछ। महिषासुर (काम, क्रोध, लोभ-मोह) मरेपछि पृथ्वीमा (शरीर) भारहीन हुन जान्छ, शरीर हिरण दृश्य हल्का हुन थाल्दछ। हिरण यस चक्रको वीज वाहकको प्रतीक हो। काम, क्रोध, लोभ-मोह, मद, मात्सर्य, अविद्या, परतन्त्रता, राग द्वेष, ईर्ष्या, छल, कपट जस्ता निम्न स्तरीय भावहरू हटेर साधक प्राण हावाको पंखमा आकाशगामी हुन्छ।

अनाहत चक्रमा वाह्र (१२) कमल पातहरू हुन्छन। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर चक्रका दश (तत्व) को अतिरीक्त प्राण र ईच्छा शक्ति।

(५) **विशुद्ध चक्र**— (Uishudda Chakra)

यस चक्रको स्थूल सम्बन्ध कण्ठसँग छ। कण्ठमूलामा रहेको यो बिशुद्ध चक्र आकाश तत्व चक्र हो। अर्थात् अधिष्ठाता (देवता) आकाश हो। यसको अस्वस्थताले क्यान्सर, उच्च रक्त चाप, क्षयरोग, दम, बैरो-लाटो (स्वर भङ्ग) जस्ता भयानक रोगहरू जन्माउँदछ। यस चक्रमा मद र अहंकारले फुलिरहेको

हात्ती (माथि तिर) को द्वार रोकेर खडा भएको हुन्छ, जसलाई शक्ति-- संचालनद्वारा भगाएमा प्रणले । कुण्डलिनी शक्ति। आकाश तत्व माथि पनि विजय प्राप्त गर्दछ। स्मरणीय छ शरीरको विशुद्ध चक्र सम्म मात्र मानिन्छ। यसको अभिप्राय यो हो कि पाँच चक्रको ध्यान शरीर भित्र नै हुन्छ। यस चक्र पश्चात पञ्चभूत शरीरको अस्तित्व समाप्त हुन्छ। चण्ड र मुण्डको टाउको धडबाट अलग हुन्छ, यसप्रकार कुण्डलिनी आकाश तत्व माथि विजय प्राप्त गरेर विशुद्ध चक्र हुदै आज्ञा चक्रमा प्रविष्ट हुन्छ। अर्थात् ऊ आकाशगामी हुन्छ। 'आकाशगमनसिद्ध भनेको यही स्थिति हो। यसको अन्य काल्पनिक अर्थ लगाउनु हुँदैन। जब जीव अहंकार (भार) रहीत हुन्छ तव साधक अनन्त (Infinit) मा प्रबेश गर्दछ भन्ने कुरा भुल्नु हुदैन अर्थ व्यापकता अनन्तता हो।

यस चक्रलाई सोह्र पात भएको कमलको रूपमा दर्शाइएको छ। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर अनाहत चक्रको (बाह्र तत्व) को अतिरीक्त सत्, रज, तम् र जीवात्मा।

(३) आज्ञा चक्र (AJna Chakra)

भ्रू-मध्य (दुई आँखा बीचको भाग) यसको क्षेत्र हो । यस क्षेत्रको अस्वस्थताले ईडा, पीङ्गला र सुषुम्ना नाडी जसले जीवनको केन्द्र बनाउँदछ त्यसलाईनै अवरूद्ध पार्दछ । यो अस्वस्थ हुने व्यक्ति एकाग्र चित्त हुन सक्दैन। आन्तरिक स्थिरता हराउँदछ। रोग, भोग, शोकले सताउँदछ र ऊ दु:खी हुन्छ। तसर्थ शक्ति सञ्चालन गरी यसलाई स्वस्थ राख्नु आवश्यक छ। यो स्वस्थ भएमा प्राण स्थिर भई इच्छा शक्ति ज्ञान शक्ति र कर्म शक्तिको विकास हुन्छ। यो ईडा पीङ्गला र सुषुम्नाको संगम स्थल हो। यही त्यो स्थान हो जहाँ ध्यानलाई एकाग्र गरेर सतीले प्राणोत्सर्ग गरेकी थिइन् र दोश्रो जन्ममा पार्वतीको रूपमा शिवकी अर्ध्दाङ्गिनी वनेकी थिइन्। यस चक्रबाट दुई कमलका ठूला पातहरू रहेका छन् दुई कमलका पातहरू प्रकृति र पुरूष का प्रतीक हुन्।

(७) सहस्रार चक्र (Sahasrara Chakra)

यो चक्र ब्रह्मरन्ध्र (कपाल अर्थात् तालु) मा अवस्थित छ। यसको देवता परब्रह्म परमेश्वर हो। यस चक्रको अस्वस्थताले मोक्षलाभ हुन दिदैन, व्यक्ति धर्म, अर्थ र कामको झन्झट्मा मात्र फस्दछ। यो शिव र शक्तिको योगको स्थान हो। शक्ति संचालनद्वारा यस चक्रको जागरण गरेमा षटचक्र भेदन भई साधकले समाधि-ज्ञानको मोक्षदायीस्थिति पाप्त गर्दछ। अन्यथा जीव शरीरधारी बनेर पुन: जीवन यात्रा (जीवन र मृत्यु) को पुनरावृत्ति गर्दछ। यसमा सहस्र कमलका पातहरू अनन्त ब्रह्मका (विशुद्ध चेतन परब्रह्म परमात्मा) प्रतीकका रूपमा दर्शाइएका छन्।

यस प्रकार–शक्तिको ऊर्ध्व गमनबाट ब्रह्म शक्तिको उद्‌बोधन हुन्छ र पिण्डको प्राण शक्तिको ब्रह्माण्डकासाथ एकाकारहुन जान्छ, साधकलाई मेरूदण्डमा कुण्डलिनी (प्राण शक्ति) को प्रवाह स्पष्ट संग अनुभव हुन्छ। यसैलाई परमहंश योगीजनहरूले 'अनुभूति (God Realigation)'को नाम दिएका छन्। यही अनुभूतिको परिणामस्वरूप अवतारी पुरूषहरूले हृदयमा ब्रह्म शक्तिका बास स्वीकार गरेका हुन, जसलाई 'क्वाण्टम मेकानिक्स (Quanlum Mechanics), ले पनि प्रमाणित गरिसकेको छ।

कुण्डलिनी जाग्रत गर्नका लागि ध्यानदिनु पर्ने अति नै आवश्यक कुराहरू:—

(१) सन्तुलित आहार, मर्यादित र अनुशासित व्यवहार, यम–नियमको पालना, गुरू उपदेश श्रवण र निरन्तर सत्सङ्गको अति नै आवश्यकता पर्दछ।

(२) नित्य योगासन, प्राणायाम र ध्यानको अभ्यास।

(३) तेल मालिस, जल र धुप स्नान, शक्ति–सञ्चालन क्रियाको नियमित अभ्यास, कब्जियत, वात, पित्त र कफको सिकायतबाट बँच्नु पर्दछ।

(४) आयूर्वेदिक औषधिको मात्रै सेवन। कब्जियतमा त्रिफला चूर्णको मात्र प्रयोग।

(५) महा मूद्रा, खेचरी मूद्रा र सम्भवी मूद्राको अभ्यास। जालन्धर बन्ध उडीयान बन्ध र मूल वन्धको अभ्यास, षट्‌कर्म द्वारा आन्तरिक शुद्धि

(६) चिन्ता, गलत तरिकावाट, वीर्यपतन, धेरै कराउनु, भयमा फस्नु, कसैद्वारा अङ्गमा मारपीट, हुनु कसैद्वारा अपमानित भएर हीन भावना उठनु, भोकलाई सहेर बस्नु, धेरैसमयसम्म दिसा पिसाव वन्द हुनु आदि।

(७) आफनो आन्तरिक स्थिति (आत्मा) अनुकूल आध्यात्मिक वातावरणमा रहने उपर्युक्त सम्पूर्ण शुभ गुणहरू विद्यमान भएको योग्य शिष्यमा गुरुको 'स्पर्श' बाट मात्र पनि कुण्डलिनी जागरण हुनथाल्दछ। यस क्रियाबाट सुप्तावश्थामा रहेको केन्द्रियस्नायु तन्त्र अथवा मस्तिष्क र मेरुदण्ड उत्तेजित हुन्छ। जस्तै–एउटा कोठामा बल्व, पङ्खा आदि फिट छ तर जबसम्म स्विच दवाइदैन तवसम्म प्रकाश अथवा हावा मिल्दैन। त्यसैगरी गुरुको स्विच दवाइबाट बिजुलीको करेन्ट जस्तै शरीरको निष्क्रिय भागले स्फूर्ति प्राप्त गर्दछ।

(८) यसको लागि कुनै एउटा आसन (पद्‌मासन, सिद्धासन अथवा अर्ध–पद्मासन) मा करीव तीन घण्टासम्म बस्न सक्ने क्षमता हासिल गर्ने र मेरुदण्ड सिधा राख्ने अभ्यास पनि गर्नु पर्दछ।

सशैल वनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।
सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली ।।

''योगाभ्यासमा कुण्डलिनी गराउन अति आवश्यक छ । जसरी समस्त पर्वत, वन तथा भूमिको आधार भगवान् शेष हुन् त्यसैगरी समस्त योगतन्त्रहरूको आधार कुण्डली हो । किनभने कुण्डली बोधबिना प्राण गति सुषुम्ना मार्गबाट उर्ध्वगमन हुन सक्दैन तथा चित्त र प्राणको एकताबिना धारणा, ध्यानादि पनि हुन सक्तैन । अतः योगमा कुण्डलीले अनिवार्य रूपमा स्थान लिन्छ ।

अध्याय-६

षट्कर्म–विज्ञान

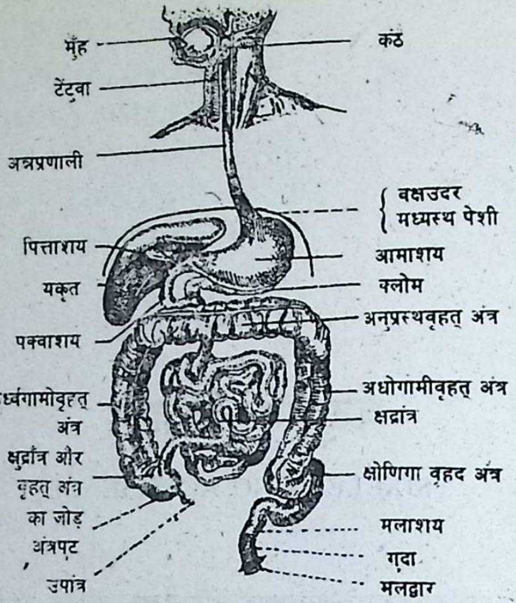
(SIXCLEANING ACTSCIENCE)

धोतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटाकं नेतिस्त्राटकं नौलिक तथा ।।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ।।

"उपर्युक्त षट्कर्महरू निम्नाङ्कित प्रकारबाट जानियोस्"– (१) धौति (२) वस्ति (३) नेति (४) त्राटक, (५) नौलिक र (६) कपालभाति, यिनलाई बुद्धिमान सिद्धयोगीहरूले षट्कर्म मानेका छन् ।"

परिचय

योगमा शरीर शोधनका लागि षट्कर्म (छः क्रियाहरू) गरिने बिधान-हरू छन् । षट्कर्मबाट शरीरको विषालु र नसालु पदार्थहरू (Poisonous matters) बाहिर फ्याँकिन्छन् । यसले स्नायु तथा नाडीहरू स्वच्छ गराई शुद्ध रक्तको सञ्चार गराउँदछ । बात्, पित्त र कफ बीच सन्तुलन ल्याउँदछ । ग्रन्थी (Gland) तथा संस्थान (System) हरूको क्रिया शक्तिमा तेजी (गति) आउँदछ । षट्कर्मको मुख्य फाइदा यो हो कि यसबाट उदरमा (आमाशय) स्थित दूषित विकारहरूलाई जडमूल समेत उखेलेर फ्याँकी शारीरिक विशुद्धता (Purity of body) प्राप्त गर्न ठूलो सहायता प्राप्त हुन्छ । फलस्वरूप साधक सत्य, अहिंसा......



दया, संयम, प्रसन्नता, स्थिरता जस्ता उत्तम गुणहरूको अभ्युदय हुनगई परमानन्द (आत्म-साक्षात्कारको) ढोका खुल्दछ । यसैकारणले नै श्रेष्ठ योगीहरूले षट्कर्मलाई ठूलो महत्व (Importance) दिएका छन् । यसरी नियम निष्ठ साधकका लागि षट्कर्म-ज्ञान राख्नु अपरिहार्य भएको छ ।

अब, क्रमशः षट्कर्म- विज्ञानको विधि (Method) तिर लागौं:-

१) धौतिकर्म (Washing Act)

धौतिकर्म दुई प्रकारका छन्—

क) जलधौति (गजकरणी अर्थात् कुजल क्रिया)
ख) वस्त्रधौति

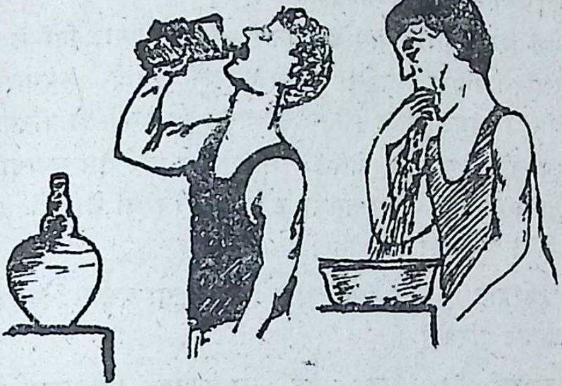
क) जलधौति

— यस क्रियालाई प्रातः शौचादिबाट निवृत्त भएर खालिपेटमा गर्नुपर्दछ । अन्दाजी तीनदेखि चार (३-४) माना पानीलाई थोरै नुनिलो हुनेगरी नून हाली उमाल्ने र त्यो पानीलाई पिउन सकिने गरी मनतातो बनाउँने । गर्मी मौसममा शीतल सर्दीमा केही उष्ण जलको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

— सब, पानीलाई घाँटीसम्म आउनेगरी शनैः शनैः सुबिधापूर्वक पिउँदै अर्थात्, पानी ओकल्न सकिने जस्तो स्थिति भएपछि पिउन छोडिदिने ।

— यसपछि, दुबै घुँडालाई केही फट्टाई शरीरलाई अगाडि निहुराउने र पेटलाई जत्ति सकिन्छ, दायाँ–बाँया, भित्र–बाहिर चलाउने। यसले गर्दा दूषित अम्ल पदार्थ (Acid matter) पानीमा घुलिन पाउँदछ।

— अन्तमा मूलबन्ध र उडियान बन्धको सहायता लिंदै, दाँया हातको माझी औंला मुख भित्रसम्म घुसाई बान्ता गर्ने वा ओकल्ने। अलिअलि गर्दै पिएको अधिकांश पानी ओकल्ने।



पानी पिएको   पानी ओकलेको

— यस क्रियाले अमीलो डकार, अपच, वायुगोला, डण्डीफोरको रोगहरू निमूंल पार्दछ र भोकको वृद्धि गराउँदछ। आँखाको अलकोहल तत्त्व-लाई बाहिर फ्याँकी यसको कुप्रभावलाई नष्ट गरी उसलाई ताजगीको स्थितिमा ल्याउन मद्दत गर्दछ।

(ख) वस्त्रधौति

— चार अँगुल चौडा र पन्ध्र हात लामो रेशम् या मलमल आदि निकै नरम् (मुलायाम) कपडा(पट्टी) यस क्रियामा प्रयोग गरिन्छ। ध्यान रहोस–योग्य गुरु अथवा कुनै योगाश्रममा सम्पर्क राखी योग्य निर्देशनमा मात्रै यस क्रियालाई गर्नुपर्दछ।

— दूध र उष्ण जलमा त्यस वस्त्र (पट्टी) लाई भिजाएर गिलो बनाएर बिस्तारै–बिस्तारै सावधानीका साथ। नहतारिकन। धैर्यवान भएर कपडा निल्दै जाने बीच–बीचमा निल्नका लागि पानी वा दूधको साहारा लिने। पहिलो दिनमा यसरी एक हात वा डेढ हात मात्रै निल्ने। प्रत्येक दिन कपडाको लम्बाई क्रमश: बढी गढी निल्दै जाने।

— अब, पेटलाई चलाउने र तत्पश्चात हडबड नगरिकन कपडा बिस्तारै-बिस्तारै बाहिर निकाल्ने । यो क्रिया गर्दा अन्त ध्यान नदी एकाग्रता हुनुपर्दछ । यसप्रकार प्रतिदिनको अभ्यासले पन्ध्र हातको कपडा निल्न समर्थ होइन्छ ।

— यस अभ्यासले कास, दम, पित्तको विकार, कुष्ठ तथा कब्जियत, बीस प्रकारका कफको रोग, सर्दी (पीनास) आदि रोगहरू निमूंल हुन्छ ।

(२) बस्ति (Colonic Irigation)

— कुनै पित्तल आदि धातु या पातलो बाँस आदिबाट निर्मित नली यसका लागि प्रयोगमा ल्याइन्छ । त्यस नलोको लम्बाई लगभग आठ अंगुल होस् । त्यसको छिद्र कनिष्ठिका अंगुल (औंला) को परिमाणमा होस् । त्यसको मुखलाई तेलले श्निग्ध गरेर थोरै तेल गुदामा प्रविष्ट गरेर नाभीसम्म आउनेगरी जलमा ऊ कहुँ (शौचगर्दा खेरिको आसन जस्तै गरि) आसनमा बसियोस् ।)

— तपश्चात नौलिक्रिया गरी गुदाद्वारमा जललाई उद्र (पेट) तिर प्रविष्ट गरियोस् ।

— जललाई भित्र उदर पेट, मा घुमाएर (चलाएर) गुद्धामार्गद्वारा बाहिर निकाल्ने ।

— गुल्म, प्लीहा, जलोदर तथा बात-पित्त-कफबाट उत्पन्न अनेक रोग विनष्ट हुनजान्छ । जलमा बस्तिकर्म गर्नाले शरीर बन्ने क्रम (Metaboligm Process) मा भागलिने दश तत्त्वहरू (Ten elements) का साथै अन्तकरण पवित्र हुन्छ । जठराग्निमा बृद्धि एवं शान्तिलाभ आदि अनेक गुणहरूको उपलब्धि हुन्छ । मन्दाग्नि आदि नाना दोषहरूको विनास हुन्छ ।

(३) नेति (Nasal Cleaning)

(क) सूत्रनेति

— षट्कर्ममा तृतीय क्रिया नेति हो । सूतको दश-पन्ध्र तार (धागो) एकसाथ, मिलाएर लगभग डेठफुट लामो डोरी बनाउँने ।

— डोरीको किनारामा मैन लेपेर त्यसलाई पानीमा भिजाएर नासिका (नाक) को त्यही छिद्रबाट प्रवेश गराउनु जुनबाट श्वास तिब्र चलिरहेको छ ।

— शनै: शनै: त्यस डोरालाई नासिकाभित्र माथि चढाएर मुखको छिद्रबाट निकाल्ने पुन: दोस्रो नासिका छिद्रबाट पनि यसै प्रकार गर्ने ।

सूत्रनेति

— कपाल शोधन, नेत्रको दर्शन शक्तिको वृद्धि हुन्छ तथा कण्ठदेखि माथि हुने अनेकौं रोगहरूको विनाश हुन्छ ।

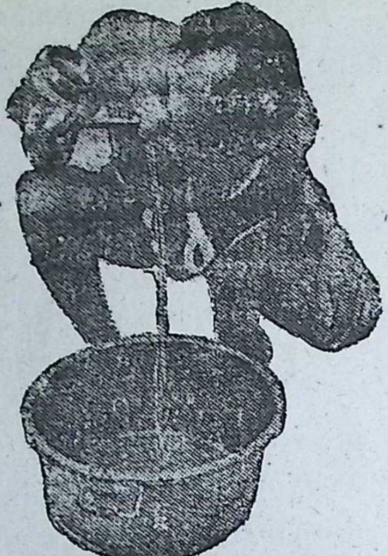
(ख) जलनेति

— एक सफाटूटी भएको करूवामा सहन सक्ने मनतातो पानी भर्ने । थोरै नून त्यसमा राखि घोलिदिने अब कागासनमा बसरे नाक सफा गरी जुन छिद्रबाट श्वास राम्ररी चलिरहेको छ त्यसै प्वालमा पहिलोटूटी अलिकति घुसाउने ।

— अब, गर्धनलाई विपरित दिशामा बिस्तारै झुकाउने । आवश्यक परेमा मुखलाई खुलाएर राख्ने । आधा लोटा पानी विपरित दिशाबाट नझरेसम्म झुकि राख्ने ।

— यसै गरी अर्को नाकको प्वालबाट दोहऱ्याउने ।

— यो क्रिया समाप्त गर्ने बित्तिकै दुवै स्वरबाट जोडसँग मुखबन्द गरी श्वास निकाल्ने (झडकाल्ने) ।



जलनेति

— यो क्रिया गर्दा नाक, कान र दाँतलाई विशेष लाभ हुन्छ । यसको लगातार अभ्यासले धेरै पिनासको रोग पनि निको हुन्छ । रतन्धो र नेत्र सम्बन्धी पीडाबाट पनि क्षीण गर्दछ । स्मरणीय छ, श्वास हाम्रो जीवन शक्ति (प्राण) को आधार हो तसर्थ श्वासको आवागमनमा ढिलाई, असन्तुलन वा विषमता आएको खण्डमा मानसिक सन्तुलनमा मात्र होइन सुषुम्नामा हुने ऊर्जाको साक्षात्कारका लागि यस जलनेति क्रियाले ठूलो भूमिका खेल्दछ ।

(४) त्राटक (Cleansing Vision)

षट्कर्ममा चौथो कर्म त्राटक हो । त्राटक क्रियामा एकाग्र चित्त भएर स्थिर दृष्टिले कुनै सूक्ष्म पदार्थलाई नेत्रमा आँशु नआउने बेलासम्म हेरिरहने जब आँख निकै पोल्न थाल्दछ तब नेत्रलाई एकै छिन विश्राय दिएर पुनः गर्ने। त्राटकमा कसैले मैनबत्ती जलाई त्यसलाई ३/४ हात पर राखी ज्योतिमा एक टक हेर्ने अभ्यास गर्दछन् भने कसैले बगैंचामा गुलाफको फूललाई एक टक हेर्दछन्। कसैले भित्तामा बिन्दु राखी दृष्टि त्यसमा लगाउदछन् ।

आध्यात्मिक अर्थमा त्राटकको वास्तविक अर्थ यस्तो हुन्छ–"भौतिक शक्तिलाई आध्यात्मिक संपदाको ज्योतिले प्रज्वलित गर्नु" यसैका लागि त्राटक

-विज्ञान प्रयोगमा ल्याउनु पर्दछ। जबकि आजकल यसको विपरित अध्यात्म ज्योतिलाई भौतिको संपादाको प्राप्तिका लागि ल्याइएको देखिन्छ। यो होइन, बाह्यरट हो। यसले तृष्णालाई वढावा दिन्छ जवकि त्राटकद्वारा तृष्णालाई निर्मूल गर्नु थियो यसै क्रममा अधिकांश मानिसहरू (Hipnotism) संमोहन प्रति आकर्षित भएर आफूभित्रको कुत्सित बासना पूर्ति गर्ने प्रयत्नतिर लाग्दछन्। यो त्राटक-विज्ञानको दूरुपयोग हो।. भ्रष्ट तान्त्रिकहरूका लागि मात्र बासनाको पूर्ति नै साधनाको लक्ष्य हुन्छ।

स्मरण रहोस्-त्राटक विज्ञानमा (चरित्र निर्माण अभ्यासमा) भौतिक ज्योतिमा आँखा नचिम्लिकनै मनलाई एकाग्र गरिन्छ। बाह्य भौतिक ज्योतिद्वारा आन्तरिक अध्यात्म ज्योतितिर उन्मुख हुँदै आत्माको साक्षात्कार गरिन्छ।

यसप्रकार त्राटक विज्ञान आँफूलाई बशमा राख्नको लागि गरिन्छ न कि अरूलाई। एकातिर वर्तमान समाजमा सम्मोहन शक्तिबाट धन सम्पत्तिलाई बशमा ल्याउनको लागि होडबाजी चलेको देखिन्छ भने अर्कोतिर कतिपय जवानहरू अर्थं नबुझिकन यसको अभ्यास गलत ढङ्गले गरेर आँखाको रोषनी समेत गुमाउँदै छन्। कैयौं मानिस मानसिक रोगको शिकार हुनपुग्दछन्। सूर्यमा त्राटक गरी अन्धो भएका धेरै घटनाहरू पनि बराबर सुन्नमा आएको छ। तन्त्र विद्याको दूरूपयोग यसै प्रकारले भएको छ। तन्त्रमा कामको बलिको सिद्धान्तलाई मनोमानी ढङ्गबाट लिएर पशुको बली दिनु पर्दथ्यो। यो बिर्सन हुदैनकि भौतिक ज्योति आत्म ज्योतिको नै प्रतीक भएकोले त्राटकमा ज्योतिको विधान गरिएको हो। प्रतीक साकार ब्रह्मको साहाराले हामीलाई निराकार ब्रह्ममा जानु छ, प्रतीकमा मात्र अल्झि रहनु हूँदैन्।

— त्राटकको अभ्यासद्वारा शरीरमा बात्, पित्त, कफ/सत्, रज, तम (Will, wisdom, work) मा सन्तुलन राख्न सकिन्छ। यसको उद्देश्य सत्-चित्त-आनन्दको प्राप्ति गर्नु हो।

५) **नौलिक (Recti Isolation)**

— षट्कर्ममा पाँचौं कर्म नौली हो। दुवै खुट्टालाई एक हातको फरकमा राखी उभिने र काँधलाई झुकाएर आफ्नो दुवैहातलाई तिघ्रा (जाँघ) मा राख्ने।

— त्यसपछि रेचक गरेर वायुलाई बाहिर निकाल्ने र उडियान बन्ध गर्ने।

— त्यसै स्थितिमा पेटको बीचको (मांसपेशी) नशालाई उठाएर, दक्षिण-

बांट बाम् पार्श्व तिर तथा बामबाट दक्षिण पार्श्वतिर बेगसँग उदर (पेट) को दुवै पार्श्वहरूलाई एकैसाथ उठाएर घुमाउने ।

— यसको अभ्यासले भन्दाग्निको बिनास र जठराग्निको वृद्धि, अन्नलाई सुन्दर ढङ्गबाट पचाउने शक्ति, सर्वदा चित्तको प्रसन्नता एवं वातदोष क्षीण हुन जान्छ ।

नौली कर्म

६) कपाल भाति (Cleanising breath)

लोहारको आरन खलाती जस्तै गरी केवल रेचक र पुरकको क्रमले जोडसँग पेटमा भएको वायुलाई नाकको प्वालबाट फ्याँक्नु र तान्नु हो । यो क्रिया लगातार केही बेरसम्म गर्नु बहुतै लाभदायक हुन्छ । यो क्रिया शुरुमा १५/२० पटक गरेर बढाउँदै लैजानु पर्दछ । सीधा उभिएर टाउकोलाई माथि आकाशतिर फर्काई तालुमा ध्यान दिई यो क्रिया गर्नुपर्दछ । यसको अभ्यासले कफ नाश हुनुको साथै बुद्धिको पनि विकास गर्दछ ।

ॐ असतोमा सत गमय

तमसोमा ज्योतिर्गमय

मृत्योर्मा अमृतम् गमय

अस्तु

अध्याय-७

शक्ति–संचालन क्रिया

(ENERGY–REGULATION EXERCISE)

परिचय:—

जसरी मोटर चलाउनु भन्दा पहिले मोटरको इन्जिनलाई गरम गराएर मात्र चलाइन्छ त्यसँगरी आसन क्रिया गर्नु भन्दा पहिले शक्ति-संचालन क्रियाद्वारा शरीररूपी इन्जिनलाई गरम गराउनु पर्दछ। यसो गर्दा शरीर हल्का र लचकदार हुन जान्छ तथा शरीरका जोर्नीहरू सुचारू रूपले चल्न पाउँदछन्। यो कुरा बिर्सनु हुँदैन कि शक्ति सञ्चालन गर्नु भन्दा पहिले शिष्टाचार पूर्वक गुरु (ज्ञान) बन्दना गर्नु पर्दछ। शक्तिसञ्चालन क्रिया अन्तर्गत छ कलाहरू पर्दछन्, ती हुन: (१) गुरु बन्दना (२) कुण्डलिनी जागरण (३) शाष्टाङ्गदण्डवत (४) शीतली मुद्रा दाँया (५) शीतली मुद्रा बाँया (६) क्रिया योग

१) गुरु बन्दना (Prayer)

ॐ गुरु परमात्मने नम: (३ पटक)

ॐ विशुद्धाय नम: (३ पटक)

प्रेमपूर्वक गुरु (ज्ञान) बन्दना पश्चात कुण्डलिनी जागरण प्रारम्भ गर्ने।

२) कुण्डलिनी जागरण (Energy regulation)

नोट: कुण्डलिनी जागरणको सम्बन्धमा खण्ड २ च्याप्टर ५ मा विस्तारमा दिइएकोछ।

एकै स्थानमा उभिएर कुर्कुच्याले हीप नितम्बलाई ठक्कर खुवाउने गरी

दौड लगाउनु होस् । दुवै हातलाई मुठ्ठी बाँध्दै खोल्दै पूरा अगाडि र पछाडि चलाउनुहोस् । अब आएर दौड्कै अनुपातमा लामो-लामो श्वास गहिरोसँग छिटो-छिटो भर्ने र छोड्ने गर्नुहोस् । मुख बन्द गर्नु पर्दछ । यस कुण्डलिनी जागरण प्रक्रियालाई Static running पनि भनिन्छ । यस Static running क्रियामा आफ्नो सम्पूर्ण बिचार, भावना, मानसिक शक्तिलाई शरीरको र श्वासको चाल (Movement of body and breath) को सीमाभित्र मात्रै केन्द्रित गर्नु पर्दछ । यसलाई कम्तिमा एक मिनेटदेखि बढीमा तीन मिनेटसम्मको अवधि दिनुपर्दछ । खुट्टा र हातको चालमा एकरूपता ल्याउने र श्वासलाई पनि यसैको साथ ठीकसँग मिलाएर भित्र-बाहिर श्वास भर्ने र फ्याँक्ने (पूरक वा रेचक) गर्ने ।

३) साष्टाङ्ग दण्डवत (Abdominal corpse pose)

क) कुण्डलिनी जागरणको अवधि समाप्त हुने वित्तिकै तत्कालै ध्यानलाई यताउती प्रवाहित नगराई त्यही स्थानमा लम्पसार परी पेटको बलले (घोप्टो) सुत्ने । दुवै हातलाई टाऊको माथि अथवा अगाडि पसार्ने ।

ख) अब गहिरो श्वास नाभी स्थानसम्म पुग्ने गरी लिने र छोड्ने गर्नुहोस् । करीब दश बाह्र पटकसम्म यसो गर्नुहोस् र त्यसपछि श्वासलाई सामान्य रूपमा राखी शरीरलाई पनि ढिलो र खुकुलो छोडिदिने । करीब तीस सेकेण्ड यस्तो अवस्थामा रहनु पर्दछ ।

४) शीतली मुद्रा (दाँया) (Modified abdominal corpse pose)

ग) साष्टाङ्ग दण्डवत समाप्त भएपछि दायाँ खुट्टालाई हल्कासँग खुम्च्याउने । त्यसैगरी हातलाई टाउकोको छेउमा हल्कासँग अलिकति खुम्च्याएर राख्ने टाउको पनि दायाँ भागमा नै फर्काउने ।

घ) ध्यान रहोस् -बाँया हातलाई जुन साष्टाङ्ग दण्डवतमा सीधा ठाउको माथि पसारिएको थियो, सीधा रहेको खुट्टाको छेउमा (साइडमा) टासेर सटाएर राख्ने ।

५) शीतली मुद्रा (बाँया)

☐ माथि भने झैं गरी अब बायाँतर्फ बिपरित शीतली मुद्रा Opposite modified abdominal corpse pose गर्ने अर्थात् बाँया हात र बाँया खुट्टालाई माथि उल्लेखित तरिका बमोजिम प्रयोग गरी शीतली मुद्रा गर्ने । टाउको पनि विपरित दिशामा फर्काउने । शीतली मुद्राको लागि ३०--३० सेकेण्डको समय दिने ।

६) क्रियायोग (Back--wiSe corpse pose)

क) शीतली मुद्रापछि लगत्तै पीठको बलले, अर्थात् उत्तानो परी हल्कासँग लगभग तीस (३०) सेकेण्डसम्म श्वास Relax गरी क्रियायोगमा जाने ।

ख) शवासन समाप्त –पछि आफ्नो सम्पूर्ण ध्यानलाई पाइताला र घुँडामा केन्द्रित गर्दै क्रमश:

मूलाधार चक्र (पृथ्वी तत्व)
स्वाधिष्ठान चक्र (जलतत्त्व)
मणिपूर चक्र (अग्नि तत्त्व)
अनाहत चक्र (प्राण वायु तत्त्व)
विशुद्ध चक्र (कण्ठ वा आकाश तत्त्व)
आज्ञा चक्र (जीव तत्त्व)
सहस्र चक्र (ब्रह्म तत्व)

मा ज्योतिको स्मरण गर्दै प्रकाशको ध्यान गर्ने र यसबाट प्राप्त शक्तिको अनुभूति गर्ने र त्यसैमा मनलाई एकाग्र (Concentrate) गर्ने । यसपछि साधकले शून्यमा ध्यान टिकाउने कोषिश गर्दै निराकार (Absolute rest) मा प्रवेश गर्नुपर्दछ ।

यस प्रक्रियामा पाइतालादेखि सहस्रारसम्म प्रत्येक जोर्नी (Joint) अर्थात् शक्ति केन्द्रमा क्रमश: दश-दश सेकेण्डका दरले र अन्तमा निराकार (Absolute rest) मा टिक्नका लागि लगभग एक (१) मिनट गरी अन्दाजी दुई (२) वा अढाई २½ मिनेटको समय लगाउने ।

ग) यति गरेपछि साधक शक्ति सञ्चालन प्रक्रियाको अन्तमा आइपुग्ने छन् । क्रियायोग समाप्त भएपछि हल्कासँग दुवै हत्केलालाई रगडेर अनुहार (मस्तिष्क र आँखा) मा मालिश गरेर बिस्तारै-बिस्तारै आँखा उघार्दै उठ्ने । यसरी उठ्दा तेजतत्त्वको दर्शन गर्दै उठ्ने । सुरिलो स्वरमा

ॐ शान्ति ! शान्ति !! शान्ति !!! मन्त्रको उच्चारण गर्दै उठ्ने ।

इति श्री शक्ति सञ्चालन क्रिया योग समाप्तम् ।

अध्याय-८

सूक्ष्म-योग

(FREE-YOGA CULTURE)

सु-परिचय

एउटा सिङ्गै घडीलाई स्थूल शरीरको रूपमा लिने हो भने त्यसको भित्रि र बाहिरि पार्टपूर्जाहरूलाई सूक्ष्म-शरीरको रूपमा लिन सकिन्छ। जसरी घडीको सूक्ष्म अङ्गको सफाइको लागि प्रत्येक अङ्गलाई बाहिर निकाली छुट्टा छुट्टै सफा-(Brushing) गर्नु पर्ने हुन्छ त्यसँगरी शरीरको सूक्ष्म पार्टपूर्जालाई सफा गर्न पनि छुट्टा छुट्टै तिनको व्यायामको आवश्यकता पर्दछ। यसैलाई सूक्ष्म-योग (Free yoga culture) भनिन्छ। सूक्ष्म अङ्गहरू (Parts) लाई सूक्ष्म योग गराउँदा साधकको सु-स्वास्थता र आयु बढ्दछ। स्मरण रहोस्- घडीको शिशाको सफाइले सियोको मरमत हुन सक्दैन। त्यसँगरी योगासनले मात्र दाँत, च्यापु, कण्ठ जस्ता जटिल तथा संवेदनशील अङ्गहरूको शुद्धिकरण हुन सक्दैन।

सूक्ष्म योग गर्दा ख्याल राख्नु पर्ने कुराहरू :—

- सूक्ष्म योगको लागि यसै गर्नु पर्दछ भन्ने खास (Hard and fast) नियमहरू छैनन्। त्यसैले यसलाई (Free-yoga culture) भनिएको हो। अत: साधकजनहरू यसलाई आफ्नो क्षमता तथा सुविधानुकूल सम्पन्न गर्न सक्दछन्। सूक्ष्म योगमा छातीसम्मका अङ्गहरू बसेर अथवा उठेर आफूलाई जस्तो सुविधा हुन्छ त्यस-अनुसार गर्न सकिन्छ। बसेर गर्दा बज्रासनमा बसी गर्ने। प्रत्येक अङ्गका सूक्ष्म-व्यायाम भित्रि कुम्भकमा रहेर गर्ने। क्षमतानुसार श्वास रोक्ने र रोक्न नसक्दा त्यसलाई छोडिदिने र सूक्ष्म-योग पनि समाप्त गर्ने। जुन बेला जुन अङ्गको योग गरिन्छ त्यसबखत सम्पूर्ण ध्यान त्यसमै केन्द्रित गर्ने। भित्रि कुम्भक गर्दा श्वासमा लगाउन सकिन्छ अर्थात् 3B, MS सूत्रको ठीक ठीक प्रयोग गर्ने।

सूक्ष्म योग गर्दा बीच बीचमा मस्तिष्कमा ज्यादा रक्त सञ्चार हुनजाने हुन ले रिङ्गटा (भाउन्न हुनु) लाग्न सक्दछ। यस्तो भयो भने सूक्ष्म–योगलाई रोकेर केहीबेर शवासनमा रहने यस्तो हुँदा चिन्ता लिनु पर्दैन। त्यसो हुनु कुनै रोगको लक्षण होइन मस्तिष्कको शुद्धिकरण हो (Purification) प्रत्येक सूक्ष्म–योग एकै-पटकको भित्रि कुम्भकमा समाप्त गर्ने। दुई पटक गर्न आवश्यक छैन।

सूक्ष्म-योग आरम्भ

(१) मस्तिष्क (Brain)

मुख बन्द गरी अनुहारलाई आकाशतिर उठाउने। दुवै नाकको प्वालबाट छिटो–छिटो र हल्का श्वास लिने। ध्यानलाई आज्ञा चक्रमा केन्द्रित गर्ने।

(२) आँखा (Eye)

भित्री कुम्भकमा दुवै आँखालाई क्रमश: तलमाथि, दायाँ बायाँ त्यसपछि गोलो तरिकाले चारैतिर दुवै दिशातिर घुमाई अन्तमा जोडसँग झिम्झिम् गरी समाप्त गर्ने।

(३) नाक (Nose)

भित्रि कुम्भकमा रही नाककोअन्तिम छेउ, आँखाको दुवै कुनादेखि चोरी र बूढी औंलाले मालिस गर्दै टुप्पोसम्म ल्याई नाकलाई झड्का दिएर श्वासलाई बाहिर फ्याँक्ने। यसलाई तीनदेखि पाँच पटक सम्म गर्ने।

(४) कान (Ear)

भित्रि कुम्भकमा दुवै कानको लोतीको माथिल्लो, बीचको र तल्लो भाग-लाई त्यसपछि बीच र पछाडिको भागलाई हल्कासँग दवाउँदै चलाउने।

(५) मुख (Mouth)

भित्रि कुम्भकमा मुखलाई खुला गरी चारैतिर चलाउने।

(६) जीभ्रो (Tongue)

लामो श्वास लिने र आँखा तथा मुखलाई सकेसम्म खुला गरी जिभ्रोलाई सकेसम्म बाहिर तानेर श्वासलाई बाहिर फ्याँक्ने। फेरि नाकबाट श्वास लिने र फ्याँक्ने। एक पटक गर्दा पनि पुग्दछ। जिभ्रोको सूक्ष्म–योगको अर्को कलामा–भित्रि कुम्भकमा मुखलाई बन्द गरी जिभ्रोलाई गिजा बाहिर वरिपरि घुमाउने।

(७) दाँत (Teeth)

भित्रि कुम्भकमा दुवै वंगारा (तल र माथिको) लाई एक अर्कामाथि दवाउने।

(८) चिउँडो (Jaw)

भित्रि कुम्भकमा चिउँडोलाई तलमाथि, दायाँबायाँ चलाउने।

(९) **गर्धन** (Neck)

भित्रि कुम्भकमा गर्धनलाई अगाडि पछाडि दायाँबायाँ झुकाई अन्तमा चारैतिर घुमाउने ।

(१०) **काँध** (Shoulder)

दुबै हत्केलाले कुममा समाई कुहिनालाई अगाडि पछाडि लाने र ल्याउने। त्यसपछि दायाँबायाँ गोलो घुमाउने ।

(११) **कुहिना** (Elbow)

दुबै कुहिनालाई जोडेर नाभीमा राखी हातलाई तलमाथि चलाउने। मुठ्ठीलाई फुकाउने–छोड्ने ।

(१२) **हत्केला–नाडी** (Wrist bone)

दुबै हातलाई अगाडि फैलाई औंलालाई कडागरी मुठ्ठी पार्ने र छोड्ने। हत्केलालाई वरिपरि र दायाँबायाँ घुमाउने ।

(१३) **पन्जा** (Paw)

श्वास भर्दै पन्जालाई कडा बनाएर पुरा हातलाई पछाडि तान्ने ।

(१४) **छाती** (Chest of Breast)

दुई हातका कुहिनालाई खुम्चाएर छातीमा राख्ने र श्वासलाई भर्ने अनि हात र गर्धनलाई एकैसाथ पछाडि लाने र अगाडि ल्याउने गर्ने ।

यसपछि सूक्ष्म–योग उठेर नै गर्नुपर्दछ ।

(१५) **पसली** (Rib) **करङ्ग**

श्वास भरी दुबै हातलाई अगाडि फैलाई दायाँ घुमाउने फेरि श्वास भरी बायाँ घुमाउने । दायाँबायाँ २–३ पटक गर्ने ।

(१६) **पेट तथा आंत** (Stomach, abdomen and intestine)

शरीरलाई अगाडि झुकाई दुबै हत्केलाले घुँडालाई छुने । मुख बन्दगरी नाकबाट श्वास फ्याँक्दा खुम्च्याउने । यसलाई सातदेखि दश पटकसम्म गर्ने । त्यसपछि बाहिरि कुम्भकमा खालीपेटलाई भित्र बाहिर चलाउने ।

(१७) **कम्मर** (Waist)

दुबै हातलाई कम्मरमा राखी कम्मरलाई वरिपरि नचाउने ।

(१८) **थाइ** (Thai)

दुबै खुट्टालाई साथै राखी उभिने । श्वासलाई छोड्दै हातलाई पछाडिबाट मच्चाउँदै पुरा बस्ने र श्वासलाई भर्दै पुरै उठ्ने ।

(१९) **घुँडा** (Knee)

दुबै हातलाई घुँडा माथि राख्ने खुट्टाको पन्जाले मात्र टेक्ने । त्यसपछि दुबै घुँडालाई क्रमश: बायाँबाट र बायाँबाट वरिबरि क्रमश : घुमाउने ।

(२०) **कुर्कुच्चा–जोर्नी** (Ankle)

एउटा खुट्टालाई सीधा केही अगाडि जमिन माथि उचाली कुर्कुच्चा (पाइताला) को जोर्नीलाई तलमाथि । दायाँबायाँ । वरिपरि क्रमशः घुमाउने ।

(२१) **खुट्टाको पञ्जा** (Foot paw)

कुर्कुच्चालाई माथि उठाई सम्पूर्ण शरीरको भार पञ्जामा मात्रै पारेर सम्पूर्ण शरीरलाई पञ्जाको बलले तलमाथि लचकदार ढङ्गबाट चलाउने र कुर्कुच्चाको बलले उभिने र अगाडि केही कदम र पछाडि केही कदम हिंड्ने ।

नोट : सूक्ष्म योग समाप्त गरेपछि ६० सेकेण्ड (एक मीनट) सम्म श्वासन (शिवासन) **Relaxation** मा रहने । अन्तमा विस्तारै दुबै हातलाई अनुहारमा मुसार्दै उठ्ने ।

इती श्री सूक्ष्म–योग समाप्तम् ।

अध्याय-९

योग-धर्म आसन

सु–परिचय

हिन्दू सभ्यता र संस्कृतिको, मानवजातिको सर्व कल्याणका लागि योगासनका भूमिकाहरूलाई सर्वसम्मान प्राप्त छ । बस्ने, उठ्ने, हिंड्ने आदि प्रक्रियाद्वारा समेत शरीरको आयु र मनको सङ्कल्प बढाउन निर्देश गरिएकोमा यौगिक ढङ्ग अनुसार उठ्ने र बस्ने तरिकाबाट मात्र पनि अनेकन रोगी व्यक्तिको चिकित्सा हुन सक्छ। अत : योगका जस्ता मानव हीत गर्नेवाला अरू कुनै सरल प्रक्रिया आजसम्म न त छ न हुने नै छ ।

माइथोलोजिकल (Mythological) ढङ्गबाट विचार गर्‍यौं भने– भगवान शङ्करले मानवजातिको हीतका लागि चौरासी (८४) लाख आसनहरूको आविष्कार गरेर शक्तिमाता दुर्गालाई त्यसको उपदेश गर्नु भयो । यसको मतलब यो हो कि योग आसनद्वारा चेतनशक्ति (Consciousness force) स्थिर र संरक्षित भएर मनुष्य बन्न पुग्दछ, व्यक्ति परमात्मा स्वरुप भई बाँच्न सक्तछ ।

त्यसैले साधक वर्गहरूमा विनम्र प्रार्थना योग आसनहरूलाई यस प्रकारले अपनाइयोस्, कि जसरी बाँच्नका लागि अन्न, वस्त्र, श्रम आदि जीवनका सामाजिक पक्षहरूलाई अपनाइन्छ । यसमा कत्ति पनि ढिलाई गर्न हुँदैन । जीवनको अनिवार्य अङ्ग मानेर नित्य निष्ठापूर्वक यसको अभ्यास नित्य गर्नुपर्दछ । यसो गरेमा पाठकहरूको आफूप्रति, साथै अरूप्रति पनि कृपा हुनेछ । हामीले आफ्नो स्वस्थताको पूरा पूरा ख्याल राख्दै संसारलाई आफू एउटा पूर्ण मानव दिलाउने कोशिष गर्नु पर्दछ। यसो गरेमा नै विश्वको लागि एउटा माहान् देन (सेवा) हुनेछ ।

योग आसनहरूलाई यस पुस्तकका अनुभूतिज्ञ स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्ध देवज्यूको आफ्नो पूरा जीवनको अनु ःव र अनुसन्धानको आधारमा क्रमबद्ध र वैज्ञानिक ढङ्गबाट प्रस्तुत गरिएको छ । आसनहरू क्रमशः उठेर गर्ने (Standing posture) आसन, बसेर गर्ने आसन (Sitting posture), घोप्टो परेर गर्ने आसन (Abdomen posture) र उत्तानो पारेर गर्ने आसन र विपरित आसनहरू (Back–wise posture and opposite postures) छन् ।

आसनहरूको यस प्रकार क्रमबद्धताले मनलाई क्रमशः अन्तर्मूखी बनाउँदै लानेछ । साधक शारीरिक र मानसि ः रूपबाट माथि उठ्दै क्रमश : Energy level मा प्रवेश गर्नेछ । शुरूको समूहको आसनहरू Dynamic छन् भनेपछि क्रमशः Static हुँदै गएका छन् यस प्रकार साधकमा आसनहरूको यस विभाजन (Division) ले ऊर्जा–संग्रहका लागि महत्वपूर्ण भूमिका निभाउने छ । स्थूलताबाट क्रमशः सूक्ष्मतातिर अग्रसर गराउने छ । महत्त्वपूर्ण कुरा त यो छ कि योगासनको अभ्यासले शरीर र मनस्थितिमा ध्यान र प्राणायाम अभ्यासका लागि अनुकूल पृष्ठभूमि तयार पार्दछ ।

आसनहरूको वैज्ञानिक विभाजन र क्रमबद्धताले साधकको शरीर(Body) मन (mind), मस्तिष्क (Brain), बुद्धि (Intellect) र चेतना (Consciousness) मा निम्न जैव–रसायनिक र यौगिक क्रान्तिहरू ल्याउँदछ—

(१) प्रत्येक कोषिकाहरू परिवर्तित हुँदै गई तनाव (Tension) हट्दछ र रक्त चाप सामान्य हुनजान्छ । कोषहरूमा जीवन प्रक्रिया (Oxidation-process) राम्रोसँग हुने हुँदा शरीर भरिका काम नलाग्ने दूषित पदार्थहरू बाहिर निकालिन्छन् । अङ्ग-प्रत्यङ्गलाई हल्का मसाज (Massage) मिल्नाले साधकलाई अपूर्व कान्तिको बृद्धि हुन्छ ।

(Mocd-hormones level) ठीक रहनाको कारणले गर्दा मन अन्तर्मूखी भई चित्त प्रसन्न रहन्छ । दूषित संस्कारको प्रभाव चित्त पटलबाट बिल्कुल नष्ट हुन गई यसबाट Mental creativity र intellectual development देखापर्न थाल्दछ र क्रमशः इच्छा शक्ति, ज्ञान शक्ति र क्रिया शक्तिमा वृद्धि आउँछ ।

(३) आत्म–अभिमानबाट हटेर आत्म–सम्मानको जीवन जिउनतिर अग्रसर हुन गई साधकमा नयाँ-नयाँ खोज गर्ने प्रवृत्ति बढ्दछ ।

(४) Bio–chemical reaction (जैव–रासायनिक) प्रक्रिया ठीक मात्रामा हुनगई यसबाट सीधा Mental, Health मा प्रभाव पार्दछ ।

(५) रक्तमा Hormone को स्तरमा परिवर्तन ल्याउँदछ । लाल रक्त-

कणको वृद्धि हुन्छ । Betaendurphins को परिणाम स्वरूप मस्तिष्कमा Mind effective chemicals राम्रो तयार हुन जान्छ जसबाट विचार सात्विक र कर्म गर्ने इच्छा बनिरहन्छ ।

(६) उपरोक्त कुराहरूले साधकको आयुमा सीधा प्रभाव पार्दछ र आयु-वृद्धि गर्दछ । खाएको भोजनलाई पचाउन मद्दत मिल्दछ जसबाट Health and Fitness कायम रहन्छ ।

(७) शरीरका संस्थानहरू तन्त्र (Systems) मा समन्वयता र सन्तुलन (Co-ordination र Balance) आउँदछ । संस्थानहरू यस प्रकार छन् :—

(१) अस्थि संस्थान (Skeleton system)
मांशपेशी संस्थान (Muscular system)
पाचन संस्थान (Digestive system)
श्वास संस्थान (Respiratory system)
मल-वाहक संस्थान (Excretory system)
उत्पादक संस्थान (Reproductive system)

(८) इडा पीङ्गला दुवै श्वरलाई हरदम खुलाइ सुषुम्नामा प्राण संचार गराउँदछ जसबाट Higher metabolism process (कुण्डलिनी जागरण प्रक्रिया) मा सहायता मिल्दछ । व्यक्ति आफू र समाजप्रति चेतनशील भई कार्य गर्न थाल्दछ।

(९) पाँच प्राणलाई स्वस्थ र सन्तुलित राखी जीवन प्रक्रिया सामान्य ढङ्गबाट चलाउँदछ ।

(१०) Brain tissues र muscles मा ज्यादा working capacity बढ्दछ काम गर्नलाई शारीरिक बल मिल्दछ । त्यसै कारणले बिहानदेखि बेलुकासम्म मानसिक काम गर्ने व्यस्त, बुद्धिजीवि वर्गहरू, राजनेता, अर्थशास्त्री, दार्शनिक, लेखक, कवि विद्यार्थीहरूका साथै शारीरिक श्रममा मजदूर, किसान, कर्मचारी कलाकारहरू सबैका लागि योग-आसन अति नै आवश्यक छ ।

(११) आसनबाट रक्तमा रातो रक्तकणको वृद्धि हुनगई हेमोग्लोवीन स्तर सुन्दर रहीकन Acidity matter को अत्याधिकतालाई समाप्त गरी Alkaline matter लाई शरीरको आवश्यकतानुसार राख्दछ । Protein-matter सन्तुलित (न ज्यादा न कम) राख्दछ ।

यसप्रकार योग आसनले व्यक्तिलाई सदा सर्वदा प्रवल इच्छा शक्तिको साथ जीवनको पूरा-पूरा System लाई सौन्दर्य प्रदान गर्दै उसको बाहिरिपक्ष (सभ्यता अर्थात् शारीरिक पक्ष) र भित्रि पक्ष (संस्कृत अर्थात् मानसिक पक्ष) बाट गुजार्दै अनुभवी भएर आफ्नो सामाजिक प्रतिष्ठाको ख्याल गर्दै सार्थक जीवन यापन गर्न समर्थ हुन्छ । यही नै सत्य प्राप्ति हो ।

"जीवनलाई जानेर जीउनु र नित्य योगासन गर्नु अनि जीवन विरूद्ध कुनै आचरण नगर्नु यही प्रथम मानव–धर्म हो । यही कर्म-कर्तव्य हो ।"

YOGA–POSTURES

उठेर गर्ने आसनहरू (Standing postures)

१) वृक्षासन (Brichhasana)

यो आसन ताड वृक्षबाट प्रेरणा प्राप्त आसन हो, जुन सधैं बलियो, सोझो र हृष्टपुष्ट हुन्छ, अनि हरियोभरियो देखिन्छ। यो आसन यसै वृक्षको आकारमा गरिन्छ। स्मरण रहोस्–जुन प्रकारले वृक्षमा Roots hoot system बीच संतुलन हुन्छ, त्यसै गरी यस आसनले व्यक्तिमा आन्तरिक (अध्यात्म, आत्मा) र वाह्य (भौतिक, शरीर) दुवै पक्षमा सन्तुलन राखी व्यक्तिको चरित्र निर्माण गर्दछ।

वालक ध्रुवले नारायण–दर्शन (आत्मा–साक्षात्कार) यसै आसनमा प्राप्त गरेका थिए।

विधि—

— सीधा, शान्त र सौम्य मुद्रामा उभिने।

— नाकबाट श्वास लिंदै दुवै हातलाई र सम्पूर्ण शरीरलाई माथि आकाशतिर तान्ने।

— दुवै–खुट्टाको पञ्जाको बलले उभिएर यो स्थितिमा भित्रि कुम्भकको समय-अवधिसम्म रहने।

— अब, रेचन (श्वास छोड्दै) गर्दै दुवै हात, सम्पूर्ण शरीर र कुर्कुच्चालाई भूईंमा टेकाउँदै तलतिर झार्ने।

लाभः—

— खुट्टाका मांशपेशीहरू र नशाहरूलाई स्वस्थ राख्दछ। अङ्गहरू सन्तुलित राखी भार बराबर राख्नमा मद्दत पुऱ्याउँछ।

— लम्वाइ बढाउन मद्दत गर्दछ।

— अन्य आसनहरू गर्ने भूमिका तयार पार्दछ।

— सुषुम्ना नाडीको ग्रन्थिलाई ठीक राख्दछ जसले गर्दा प्राणशक्तिको सञ्चार शरीरको प्रत्येक अङ्गमा सन्तुलित ढङ्गबाट हुन जान्छ।

२) द्विकोणासन (Dwikonasana)

यस आसनमा दुवै हातलाई माथि उठाई शरीरलाई यस्तो ढाँचामा झुकाइन्छ, जसबाट दुइवटा कोणहरू वन्न पुग्दछन्। त्यसैले यसको ाम दुईकोण आसन हो।

विधि:—

- सीधा उभिने । दुवै हातहरूलाई लामो श्वास लिँदै पछाडि हिप (नितम्ब) मा लगेर बाँध्ने । शरीरलाई सीधा तन्काउने ।
- लामो श्वास फेर्दै अगाडि झुक्दै टाउकोले घुँडा छुने कोशिष गर्ने र दुवै बाँधिएको हातलाई आकाशतिर सीधा तन्काउने । भित्रि कुम्भकको अवधिसम्म यस स्थितिमा रहने ।

लाभ :—

- फोक्सो र हृदयको सु–स्वास्थ्यको लागि अनिवार्य ।
- श्वासको बिमारीको लागि अनिवार्य ।
- प्याङ्क्रियाजलाई ठीक राखि मधुमेह रोगलाई हटाउँदछ ।

३) **त्रिकोणासन (Trikonasana)**

आकृति अनुसार यस आसनलाई त्रिकोण भनेर नामाकरण गरिएको छ । यो इच्छा शक्ति (लक्ष्मी), ज्ञानशक्ति (सरस्वती), कर्मशक्ति (काली) तीनै शक्तिको सिद्धि प्रदान गर्ने आसन हो । त्यसैले यसलाई त्रि–शक्ति आसन पनि भनिन्छ ।

विधि :—

- करीब दुई हात लम्बाइको फरकले दुवै खुट्टालाई फट्टाएर दुवै हातलाई पनि दायाँ बायाँ दुवै दिशामा फैलाएर राख्ने । लामो श्वास लिने र भित्रि कुम्भकमा रहने ।
- श्वास छोड्दै र झुक्दै दायाँ हातको पञ्जाले बायाँ खुट्टातिर छुवाउने र त्यस स्थितिमा भित्री कुम्भकको अवधिसम्म बस्ने ।
- फेरि श्वास लिँदै सीधा उभिई दुवै हातलाई दायाँ बायाँ फैलाउने ।
- यसैगरी विपरित दिशातिर दोहोऱ्याउने ।

लाभ:–

- यस आसनले पीठ्यूँ र गर्धनको पीडालाई हटाउँदछ ।
- पेटका आन्द्रा, कलेजो, फोक्सो र मुटु आदिका मांशपेशीहरूको मालिश गराउँदछ ।
- ग्रन्थिहरूको कार्य क्षमता वृद्धि गराउँदछ ।
- स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर र कारण शरीर यी तीनै शरीरलाई सु–स्वस्थ राखी जीवात्माको अविद्यालाई हटाउँदछ र जीवात्मालाई परमात्मासँग मिलाउनका लागि सहज कार्य गर्दछ ।

४) **अर्धचन्द्रासन (Ardhachandrasana)**

अर्धको अर्थ हुन्छ-आधा, चन्द्र भनेर चन्द्रमालाई भनिन्छ । यो स्थिति अर्धचन्द्र सदृश (जस्तै) हुन्छ । त्यसैले यसको नाम अर्धचन्द्र रह्यो ।

विधि :-

— दुवै खुट्टालाई सँगै जोडेर उभिने र दुवै हातलाई श्वास लिँदै शीर पछाडि कैंची पारी बाँध्ने ।

— श्वास छोड्दै बायाँ साइडमा सकेसम्म झुक्ने र भित्रि कुम्भकको समयसम्म त्यसै स्थितिमा रहने ।

— त्यसपछि श्वास भर्दै पहिले कै स्थितिमा सीधा उभिने ।

— फेरि यसैगरी विपरित दिशामा झुक्ने ।

५। **पादहस्तासन** (**Padabastasana**)

यो आसनमा शरीर अगाडि झुकेको हुन्छ । नाकले घुँडालाई छोएको हुन्छ । दुवै हातले खुट्टालाई छोई समाएको हुन्छ । पादको अर्थ पाऊ (खुट्टा) र हस्तको अर्थ हात हुन्छ, त्यसैले यस स्थितिलाई पाद हस्तासन भनिन्छ ।

विधि :-

— सीधा उभिई दुवै हातलाई श्वास भर्दै सीधा मास्तिर तन्काउने र श्वास छोड्दै अगाडि झुक्दै जाने । टाउकोले घुँडा र हातले खुट्टाको पञ्जालाई छुने कोशिष गर्ने । भित्रि कुम्भकको अवधिसम्म त्यसै स्थितिमा रहने ।

— श्वास भर्दै माथितिर पहिले जस्तै सीधा उभिने र सामान्य अवस्थामा आउने ।

लाभ :-

— रजस्वला भएको समयमा हुने स्त्री पीडा ठीक गर्दछ ।

— मानसिक चुस्ति–फुर्ति र उत्साहलाई वृद्धि गराउँदछ ।

हृदयको प्रणाली ठीक राखी हार्ट फेल (**Heart fail**) को बिमारीबाट रोगी-लाई सुरक्षित राख्दछ ।

६) **उत्कटासन** (**Utkatasana**)

यो आसन काल्पनिक मेचमा बसे झैं गरिने आसन हो । यसमा खुट्टाको पञ्जाको बलले सम्पूर्ण शरीरलाई मेचको आकारमा बसे झैं उठाई राख्ने । उत् माने माथि र कट् माने कम्मर अर्थात् कम्मरलाई माथि उठाई गर्नुपर्ने आसन भए-कोले यस स्थितिलाई उत्कट आसन भनिन्छ ।

विधि :-

— सीधा उभिने ।

— श्वास लिँदै दुवै हातहरूलाई सीधा आकाशतिर तन्काउने ।

— मनलाई आज्ञाचक्रमा लगाई श्वास छोड्दै खुट्टाको पञ्जाको बलले मेचको आकारमा उभिने । भित्रि कुम्भकमा रहने ।

— श्वास भर्दै पहिलेकै स्थितिमा आउने ।

लाभ :–

– वात, जोर्नी, हात्तीपाइले, घुँडाको जोर्नी दुख्ने रोगका लागि यो आसन रामबाणं सरह छ ।

– एकाग्रताको वृद्धि गराउँदै साधकमा चिन्तन शक्तिको विकास गर्दछ । शान्त र एकान्त प्रिय बनाउँदछ ।

– शिष्टाचारी, विनम्र र भलाद्मी बनाउँदछ ।

बसेर गर्ने आसनहरू (Sitting postures)

१) बज्रासन (Bajrasana)

यसलाई वीरासन अथवा भद्रासन पनि भनिन्छ । यो आसन ध्यान एवं प्राणायामको लागि उपयोगी छ । पराक्रमी पुरुष-भावले यस आसनमा बस्नुपर्दछ । खाना खाएपछि लगत्तै यस आसनमा करीव दुई मीनटसम्म वस्नुपर्दछ, जसले खाएको खानालाई आमाशयमा खाँदी सुस्ती हटाउँदछ ।

विधि :-

– दुवै घुँडालाई पछाडितिर दोबारी (Fold) आफ्नै खुट्टामाथि बस्ने ।
– पछाडि दुवै खुट्टाको बुढी औंलालाई सँगै टँसाउने ।
– श्वास भर्दै दुवै हातलाई घुँडामाथि राखी मेरुदण्ड तन्काउने ।
– गर्धन सीधा पार्दै भित्रि कुम्भकमा केही बेर रहने ।
– श्वासलाई छोड्दै शरीरलाई फेरि सामान्य स्थितिमा ल्याउने ।

लाभ :–

– पेटको भारिपन हटाउँदछ ।
– मानसिक एकाग्रता ल्याई थकान वा तनाव हटाउनका लागि यो आसन अचुक छ ।
– घुँडा तथा थाइलाई बज्र समान बलियो बनाउँदछ । महाबली हनुमानले यसै आसनलाई आफ्नो जीवन कालमा सिद्धगरी यसको अपूर्व लाभ–प्राप्ति गरेका थिए ।

२) सुप्तबज्रासन (Suptabajrasana)

सुप्तको अर्थ हुन्छ सुत्नु अर्थात् लम्पसार पर्नु । बज्रासनमा रही लम्पसार सुत्नुलाई नै सुप्त बज्रासन भनिन्छ ।

विधि :—

— बज्रासनमा बसेर बिस्तारै–बिस्तारै पछिल्तिर ढाडको बलले सुत्ने ।
— यस आसनमा श्वास–प्रश्वास सामान्य राख्ने ।

— दुवै हातलाई टाउको पछाडि सीधा पसार्ने ।
— करीब दश श्वास-प्रश्वास पश्चात पहिले कै स्थितिमा आउने ।

लाभ:-

— पेट, जाँघ र अण्डकोषलाई तन्काउने हुँदा यस आसनले यी अङ्गहरूलाई मालिस गराउँदछ । फलस्वरूप ग्याँस, भिरिङ्गे, गुप्ताङ्ग सम्बन्धी रोगलाई निर्मूल गराउँदछ । संभोग शक्तिमा सन्तुलन ल्याउँछ ।
— हिष्टेरीया, विक्षिप्तताका रोगीहरूलाई राहत पुन्याउँदछ ।
— आलस्य, निद्रा र प्रमादको कम गराउँदछ ।

३) कूर्मासन (Kurmasana)

भगवान विष्णुको कक्ष-अवतारको आधारमा यो आसनको उत्पत्ति भएको छ । यसको अर्थ धृती, क्षमा, दया, अस्तेय र इन्द्रिय-निग्रह जस्ता दिव्य गुणहरू प्राप्ति गराई साधनाको पालना गर्नु हो । त्यसैले यसको नाम कुर्मासन रहन गएको छ ।

विधि:—

— बज्रासनमा बसी श्वास भर्दै दुवै हातलाई काँधमाथि लगि तन्काउने ।
— श्वास छोड्दै अगाडी झुक्ने । टाउको र दुवै हातलाई अगाड क्रमश: घुँडा र भूईंमा छुवाउने । आज्ञाचक्रमा ध्यान गरी केहीबेर यसैमा वस्ने ।
— श्वास भर्दै पहिलेको स्थितिमा आउने ।

लाभ:-

- साधकको मनलाई अन्तर्मूख गराई इन्द्रिय-निग्रह गराउन मद्दत मिल्दछ । निरन्तरताको शक्ति (Regularity force) र स्थिरता (Stability) को अपूर्व वृद्धि गराउँछ ।
— रोग, भोक, शोक, मोह माथि विजय प्राप्त गर्नका लागि यो आसनको अभ्यास अनिवार्य छ ।

४) उष्ट्रासन (Ushtrasana)

ऊँटको आकृतिसँग मेलखाने भएको कारणले गर्दा यसलाई उष्ट्रासन भनिएको हो । ऊँटलाई मरुभूमिको जहाजले चिनिन्छ र यो धेरै समयसम्मको भोक र प्यासमा सफर गर्न सक्तछ । सोही क्षमता यस-आसनको अभ्यासीमा उत्पन्न हुन्छ ।

विधि :-

— बज्रासनमा वसी घुँडाको वलले उभिने ।
— श्वास भर्दै दुवै हातलाई पछाडि नलिखुट्टामा लगेर समाउने यसो गर्दा छाती

पछाडि झुक्दछ र टाउकोलाई पनि पछाडि नै झुकाई आकाशतिर अनुहार फर्काउने ।

— जीब्रोलाई पूरा बाहिर निकाली गुद्दारसम्म पुग्ने श्वास खिच्ने र जोडसँग आवाज निकाली बाहिर फ्याँक्ने । यसो एकपटक मात्र गर्ने ।

लाभ :-

— Biochemical reaction संतुलित भएर यत्ति मात्रामा ऊर्जा Generate हुन्छ कि साधक आफ्नो भुख, प्यास र कामवासना माथि नियन्त्रण गर्न थाल्दछ ।

— Working-power र Zeal अर्थात् कुनै-पनि कार्यमा जुझ्ने क्षमता यस आसनबाट प्राप्त हुन्छ ।

— मेरुदण्डलाई मजवुत गर्दछ ।

— हर्निया र संग्रहणीको रोगलाई निको पार्दछ ।

— घाँटीको ग्रन्थी, टन्सील, गला सम्बन्धी रोगलाई ठीक गर्न मद्दत गर्दछ ।

५) पद्मासन (Padmasana)

पद्मासन परम् पवित्र आसन हो । योग-शास्त्रमा पद्मासन शान्त, शुद्ध र मुक्त चेतनाको प्रतीक हो, जुन चतुर्भूज नारायणको हातमा पनि दर्शाइएको छ । त्यागरूप कमलमा प्रतिष्ठित भएर आफ्नो निर्विकार चेतना रूपी दिव्य पुरुषको ध्यानमा बस्नेलाई पद्मस्वरूप मानिन्छ र ऊ अक्षर-ब्रह्म भएर जिउँदछ, जो यसै अलौकिक आसनको सिद्धि हो ।

विधि:-

— बसेर दुवै खुट्टालाई सीधा पसारिदिने ।

— बाँया घुँडालाई बङ्ग्याएर (मोडेर) दाँया खुट्टाको पञ्जालाई बायाँ तिघ्रा माथि राख्ने । त्यसैगरी दायाँ घुँडा मोडेर बायाँ खुट्टाको पञ्जालाई दायाँ जाँघ माथि राख्ने ।

दुवै हत्केलालाई एक अर्काको माथि नाभीस्थान मुनि काखमाथि हल्कासँग राख्ने ।

— कम्मर, मेरुदण्ड र गर्धनलाई सीधा राख्ने ।

— गहिरो श्वास लिने । जति सकिन्छ रोक्ने र आज्ञाचक्रमा ध्यान गर्ने र बिस्तारै श्वास छोड्ने । तीनपटक यसो गर्ने ।

लाभ:-

— चौरासी लाख आसनहरूमा पद्मासनलाई सर्वोत्तम आसनको संज्ञा दिएको छ । चित्त शुद्धि गराई, आत्मा साक्षात्कारको ढोका खोलिदिन्छ । परम-आनन्द (Contented bliss) को झलक मिल्दछ । मृत्यु, दुःख, डर(भय) बाट मुक्ति दिलाउँछ ।

— कमल पित्तको समस्या हटाउँदछ अतः यसलाई 'कमलासन' पनि भनिएको छ ।

६) मत्स्यासन (Matsyasana)

मत्स्यासनलाई लिएर एउटा पुरानो कथा छ । भनिन्छ– पृथ्वीको प्रलयावस्थाले गर्दा पृथ्वी पानीमा डुब्ने स्थितिमा पुगेकीले त्यस समय विष्णुले माछाको रूप धारण गरी पृथ्वीको आदि प्रकृति सहितका पुरुष मनुलाई आफ्नो पीठमाथि बसाली सप्त ऋषिहरू र बीऊ. . बीजन आदि समेतलाई डुब्नुबाट बचाउनु भएको थियो तात्पर्य यो हो कि शरीर इन्द्रिय र मनका पापहरू नाश गर्ने आसन भएकोले आत्म ज्ञानलाई दूषित हुनबाट बचाउँदछ । यो आसनलाई परम-पूज्य गोरखनाथज्यूका गुरुज्यू मत्स्येन्द्रनाथ नामले सम्बोधन गरिएको छ जुन सत्यता र इमान्दारीको प्रतीक हो ।

विधि:–

— पद्मासनमा बस्ने ।
— दुवै हातलाई पछाडि टेकाई पीठको बलले पछाडि सुत्ने ।
— दुवै हातले दुवै खुट्टाको पञ्जाको बुढी औंलालाई समात्ने ।
— टाउकोले भूईंमा टेकी बीचको पीठको भागलाई जमीनदेखि माथि उठाउने ।
— यस आसनमा करीब तीस (३०) सेकेण्डसम्म सामान्य श्वासमा रहने ।

लाभ: -

— जठराग्नि (पाचन-शक्ति, तन्त्र) मा आमूल परिवर्तन ल्याई भोक लगाउँछ वा रूची बढाउँछ, खाना पचाउँछ ।
— पक्वाशय, पित्तासय, आमाशयमा पाचन-रसको अत्यधिक श्राव गराई अन्नलाई समयमा नै शक्ति (Energy) मा परिणत गरिदिन्छ ।
— मधुमेहका रोगीहरूका लागि यस आसनको दिनमा बिहान, दिउँसो र बेलुका खाली पेटमा ३–३ पटक नियमित अभ्यास गर्न अति आवश्यक छ ।

७) गोमुखासन (Gomukhasana)

गो को अर्थ हुन्छ– गाई । मुखको अर्थ मुख नै हुन्छ । गाईको मुख समान हुने भएकोले गोमुख आसन कहलाउँछ ।

विधि:–

— टाँगलाई सामुन्ने सीधा ताने जमीनमा बस्ने ।
— बायाँ घुँडालाई पछाडि मोडेर बायाँ खुट्टामाथि बस्ने ।
— दाहिने टाँग उठाउने र बायाँ तिघ्रा माथि राख्ने ।
— दायाँ हातलाई शीर माथि उठाई, बायाँ कुहिनालाई तलबाट लगी दुवै हत्केला काँधको बीच/गर्धनको पछाडि भागको तल राख्ने । अंकुशी पारी समाउने ।

— अब, स्वाभाविक रूपबाट श्वास लिंदै ३०–६० सेकेण्डसम्म यसै स्थितिमा रहने । टाउकोलाई बाहिरि कुम्भकमा घुँडा माथि झुकाई राख्न पनि सकिन्छ ।

लाभ:—

— टाँगको कसाब र पीडालाई हटाउँछ र त्यसको मांसपेशीलाई लचिलो बनाउँछ । छाती चौडा हुनमा मद्दत गर्दछ ।

— स्त्री जातिका लागि यस आसनबाट वक्ष स्थल प्रदेशमा पुष्टता ल्याउँदछ ।

८) **जानुशीर्षासन (Janushirsasana)**

यस आसनको अर्को नाम ब्रह्मश्चर्य आसन पनि हो । यसलाई उग्रासन पनि भनिन्छ । ब्रह्मश्चर्यको अर्थ आत्म-नियन्त्रण र उग्रको अर्थ तेजस्वी एवं शक्तिशाली हो, अर्थात् आत्म-नियन्त्रणको साथै तेजोमय तुल्याउनु यसको तात्पर्य हो ।

विधि:—

— बसेर दुवै खुट्टा सीधा अगाडि पसार्ने । दायाँ घुँडा मुडेर दायाँ खुट्टालाई बायाँ जाँघको फेद (मूल) मा राख्ने । श्वास भर्दै दुवै हातलाई आकाशतिर तन्काउने ।

— श्वास फ्याँक्दै तल झुक्दै आई टाउको र हातले क्रमशः घुँडा र खुट्टा छुने । श्वास लिंदै पूर्वावस्थामा आउने ।

— यसै गरी अर्को विपरित घुँडाबाट गर्ने ।

९) **पश्चिमोत्तानासन (Paschimottanasana)**

विधि:—

— बसेर दुवै खुट्टा सीधा, अगाडि पसार्ने ।

— श्वास भर्दै दुवै हातलाई सीधा टाउको माथि फैलाउने ।

— बिस्तारै श्वास छोड्दै दुवै हात र टाउकोलाई अगाडि झुकाई क्रमशः खुट्टाको पञ्जा र घुँडामा छुने कोशिष गर्ने । भित्रि कुम्भकमा केहीबेर त्यसैगरी बसिरहने ।

— श्वास भर्दै पहिलेकै स्थितिमा आउने ।

दुवै आसनका लाभहरू

— ठूलो र सानो आन्द्रालाई पर्याप्त मात्रामा व्यायाम दिलाई त्यसलाई सक्रिय र स्वस्थ राख्दछ ।

— मेरुदण्डको प्रत्येक हड्डीहरूलाई छुट्टा छुट्टै व्यायाम दिलाई ढाड दुख्ने रोगलाई हटाउँछ ।

— कामवासनामा नियन्त्रण ल्याउँछ । स्वप्न–दोष रोक्दछ । वीर्य शक्तिको वृद्धि गरी साधकलाई वीर्यवान, ओजस्वी र तेजस्वी बनाउँछ ।

पेटको बलले गर्ने आसनहरू (Abdomen-wise Postures)

१) सर्पासन वा भुजङ्गासन (Sarpasana or Bhujangasana)

सर्पको आयु धेरै लामो हुन्छ र यसले बराबर आफ्नो कायाकल्प गर्दै रहन्छ। प्रत्येक Cell मा ऊर्जाको Re-generate ले गर्दा यसो हुने गर्दछ। अतएवं: जो साधक यस आसनको नियमित अभ्यास गर्दछ उसले माथि उल्लेखित लाभ-प्राप्त गर्दछ।

विधि:-

— पेटको बलले भूइँमा लम्पसार परी सुत्ने।
— दुवै हातको हत्केलाहरुलाई छाती (फोक्सो) को दुवैतिर समानान्तर गराएर टेकाउने।
— गहिरो श्वास भर्दै हत्केलाको सहाराले नाभीदेखि माथिल्लो सबै भागहरूलाई सर्पले फन उठाए झैं उठाउने।
— भित्रि कुम्भकमा केहीबेर त्यसँगरी बसिरहने। रुद्र घण्टी पूरा तन्काएर टाउको-लाई पछाडि तन्काउने।
— श्वास छोड्दै पहिलाकै सामान्य अवस्थामा आउने।

लाभ :-

— छातीको चौडाइ बढ्दछ।
— हर्नीया (अण्डकोष भोसाउने), संग्रहणी, बहुमूत्र जस्ता रोगहरूको उपचारमा मद्दत पुऱ्याउँछ। सदा सर्वदा स्वस्थ जवानी कायम राख्दछ किनभने यसले पौरुष ग्रन्थी ठीक राख्दछ। नपुंसकता हटाउँछ आयु बढाउँदछ।

२) सलभासन (Salavasana)

यो आसन भुजङ्गासनको विपरित आसन हो। भुजङ्गासनमा शरीरको अगाडिको भाग माथि उठेको हुन्छ भने सलभासनमा शरीरको तलतिरका भागहरू माथि उठ्दछन्। यसरी आसन गर्दा छाती र पेट भूइँमा समानान्तर हुन्छन् भने दुवै खुट्टा चाहिं 'सलह' नामको कीरा झैं माथितिर उठेको हुन्छ। यही सलहको नामबाट यस स्थितिलाई सलभासन भनिएको हो।

— पेटको बलले लम्पसार परेर सुत्ने।
— दुवै हातलाई जाँघ (थाई) मुनि तन्काएर राख्ने।
— श्वास लिंदै दुवै खुट्टालाई हातको बलले माथितिर तन्काउँदै लैजाने र भित्रि कुम्भकमा क्षमतानुसार त्यस स्थितिमा रहने।
— श्वास छोड्दै पहिलेकै सामान्य स्थितिमा आउने।

लाभ:-

— प्रजनन् ग्रन्थीहरू ठीक राख्दछ । खुट्टाको गति शक्ति बढाउँदछ ।
— वायु विकार हटाउँछ ।

३) **धनुरासन (Dhanurasana)**

धनुष तेज र शक्तिको प्रतीक हो । यसको अभ्यासले साधकलाई तेजस्वी र शक्तिमान बनाउँदछ ।

विधि:-

— पेटको बलले सुत्ने ।
— दुवै खुट्टालाई पछाडि पट्टी मोड्ने र दुवै हातले पछाडि मोडिएको खुट्टाको नली–खुट्टामा समाउने ।
— पेटको सहाराले गहिरो श्वास भर्दै क्रमश: टाउको, खुट्टा र छाती माथि उठाउने । दुवै हातलाई तन्काउने । भित्रि कुम्भकमा क्षमतानुसार यस स्थितिमा रहने ।

लाभ:-

— सुषुम्ना नाडीलाई व्यायाम दिलाई त्यसलाई खुलाउन मद्दत गर्दछ ।
— ढाड, कम्मर, छाती दुबैकोलाई आराम दिलाउँछ ।
— खासगरी फोक्सो सम्बन्धी रोग तथा श्वासको बिमारीहरू जस्तै - दम, क्षयरोग, खोकी, श्वास फुल्नु इत्यादि ।

४) **मयूरासन (Mayurasana)**

मयूरले खाएको आहारलाई सजिलैसँग पचाउँदछ । साधकलाई पनि यही गुण प्राप्त हुन्छ । यस आसनमा संतुलनको महत्त्व हुने हुँदा साधकको शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र आत्मिक पक्षमा शक्तिको सन्तुलन कायम राखी उसलाई सुखी बनाएर जीवन यापन गर्न सहायता दिलाउँदछ ।

विधि:-

— दुवै घुँडालाई केही फट्टाएर जमीनमा टेकाउने ।
— दुवै हातको कुहिनालाई एकै ठाउँमा पेटमा राखी सन्तुलन कायम राख्ने कोशिष गर्दै टाउकोतिरको भागलाई अझै अगाडि धकेल्ने ।
— पछाडि दुवै खुट्टालाई सीधा पसार्ने ।
— यस प्रकार हातको बलले मात्र टाउको र खुट्टा दुवै साइडलाई जमीन माथि समानान्तर बनाएर उठाउने ।

नोट:- श्वास भित्रै रोकी पेटलाई साह्रो बनाएर मयूरासनमा रहने ।

लाभ:-

— हात र काँधको शक्ति अर्थात् कार्य शक्तिलाई बढाउँदछ ।

— भोक बढाउँदछ र खाएको पचाउँदछ ।

पीठको बलले गर्ने आसनहरू (Back-wise Postures)

१) हृदयस्तम्भासन (Hirdaystambhasana)

यो आसन झण्डै झण्डै नौकासनसँग मिल्दो जुल्दो देखिन्छ तर नौकासनमा शरीरको सन्तुलन नितम्बले गर्दछ भने यस आसनमा शरीरको सन्तुलन पिठ्यूँले गर्दछ ।

विधि:-

— पीठको बलले जमीनमाथि लम्पसार पर्ने ।

— दुवै हातको औंलाहरूलाई कैंची पारेर गर्धनमा राख्ने ।

— गहिरो श्वास लिने र श्वास बिस्तारै बाहिर फ्याँक्ने । टाउको र दुवै खुट्टालाई लगभग ४–६ इन्चसम्म माथि उठाएर ३० सेकेण्ड जति माथि राख्ने ।

— श्वास लिंदै फेरि पूर्वावस्थामा आउने ।

लाभ:-

— हृदयका मांसपेशीहरूलाई बलियो पार्दछ ।

— कब्जियत ठीक गर्नुका साथै जठराग्निलाई प्रज्वलित गराउँदछ ।

— शरीरमा चेतन-शक्ति जाग्रत गर्दछ ।

— उन्माद, मृगी, मूर्छा आदि रोगलाई निको पार्दछ ।

२) नौकासन (Naukasana)

जसरी डुङ्गाको बीचको भाग अलि तल बसेको हुन्छ । दुवै छेउका भागहरू अलिक माथि उठेका हुन्छन् । त्यसैगरी यस आसनमा पनि टाउको र खुट्टालाई केही माथि उठाइन्छ । पिठ्यूँ तल धसेको जस्तो देखिन्छ । यस आसनको आकृति अनुसार डुङ्गा जस्तै मिल्दो जुल्दो देखिने हुनाले यसलाई नौकासन भनिन्छ ।

विधि:-

— पिठको बलले सुत्ने ।

— श्वास फ्याँक्दै पिठ्यूँदेखि माथि र तलको भागलाई साथै हातलाई अगाडि पसार्दै डुङ्गाको आकारमा उठाउने ।

— श्वास भर्दै पहिलेकै अवस्थामा आउने ।

लाभ:–

— शारीरिक स्तरबाट साधकलाई चङ्गा बनाई शारीरिक स्थिरता ल्याउँदछ ।
— पेटको मसाज गराउने हुनाले मांसपेशीलाई कडा बनाउँदछ ।
— गानोको रोग, वायु–रोग हटाउँदछ ।

३) **पवनमुक्तासन** (Pawanmuktasana)

पेटको दूषित –वायुबाट रोगीलाई मुक्त गराउने हुँदा यसलाई पवनमुक्त आसन भनिएको हो । यसको अर्को अर्थ–शरीरलाई वायु जस्तै हल्का बनाउनु पनि हो ।

विधि:–

— पीठको बलले सुत्ने । दुवै हातलाई दायाँ बायाँ समानान्तर हुने गरी राख्ने ।
— दुवै खुट्टालाई सीधा माथि श्वास भर्दै ९०° को कोणमा उठाउने । भित्रि कुम्भकमा एकछिन वस्ने ।
— घुँडालाई फोल्ड गर्ने । दुवै हातले श्वास फ्याँक्दै कैंची पारेर घुँडालाई च्याप्ने । घुँडाले पेटमा प्रेस गर्नुपर्दछ । च्यापूले घुँडामा छुने ।
— बाहिरि कुम्भकमा केहीबेर बस्ने ।
— श्वास भर्दै सामान्य अवस्थामा फर्कने ।

लाभ:–

— पेटको बोसोलाई हटाई कम्मर सुडौल बनाउँछ ।
— पेटको वायुलाई हटाउँछ मोटापा घटाउँदछ ।

४) **चक्रासन** (Chakrasana)

यो आसन गर्दा शरीरको आकृति चक्र जस्तै गोलो हुने भएकोले नै यसलाई चक्रासन भनिएको हो ।

विधि: –

— पिठको वलले लम्पसार सुत्ने ।
— दुवै खुट्टाको पञ्जा र हातको पञ्जाको सहाराले टेकी बीचको सम्पूर्ण भागलाई माथितिर क्षमतानुसार उठाउँदै जाने ।
— बिस्तारै-बिस्तारै हात र खुट्टालाई सँगसँगै ल्याउने कोषिश गर्ने ।
— यो आसन सामान्य श्वास–प्रश्वासमा गरिन्छ ।

लाभ:–

— मेरूदण्डलाई लचिलो बनाउँछ ।
— पेटको मांसपेशीलाई मजजुत वनाउँदछ ।

— टाउको दुखेको निको पार्दछ । अनुहारमा तेज ल्याउँदछ । पाखुरालाई शक्तिशाली बनाउँदछ ।

विपरित आसनहरू (Opposite Postures)

१) सर्वांगासन (Sarbangasana)

यो विपरित मुद्रामा गरिने प्रमुख आसन हो । यो आसन गर्दा सम्पूर्ण शरीरको भार काँधमा पर्न जान्छ र अन्य सम्पूर्ण शरीर माथि उठेको हुन्छ । यो आसन गर्दा शरीरका सम्पूर्ण (सर्वांग) अङ्गहरूको व्यायाम हुने हुँदा यस स्थितिलाई सर्वांग आसन भनिएको हो ।

विधि:–

— पिठको बलले लम्पसार परी सुत्ने ।

— दुवै हातले ढाडमा साहारा दिएर कुमदेखि तलका सम्पूर्ण भागहरूलाई सीधा मास्तिर उठाउने ।

— श्वास–प्रश्वास सामान्य राख्ने । यस स्थितिमा लगभग ३० सेकेण्ड सम्म रहने । फेरि सामान्य अवस्थामा आउने ।

लाभ:–

— सम्पूर्ण अङ्गहरू (सर्वाङ्ग) लाई समुचित व्यायाम मिल्दछ ।

— निम्न रक्तचापको रोगीको लागि यो आसन लाभदायक छ ।

— पौरुष्य शक्ति बढाउँदछ ।

— नेत्र ज्योति बढाउँदछ ।

— नपुंसकता हटाउन मद्दत गर्दछ ।

— कब्जियत हटाउँदछ ।

— चर्मरोग ठीक पादछ ।

— स्त्रीहरूको मासिक धर्म ठीक राखदछ ।

— कुंडलिनी शक्तिलाई उर्ध्वरेत गराउन मद्दत मिल्दछ ।

२) हलासन (Halasana)

हलको अर्थ हुन्छ– हलो । हलोको स्थितिमा रहने आसन भएकोले यसलाई हलासन भनिएको हो ।

विधि:–

— पिठको बलले लम्पसार पर्ने ।

— सर्वाङ्ग आसन गरेकै बखत त्यस स्थितिबाट लगत्तै दुवै खुट्टालाई टाउको पछाडि जमीनमा सँगसँगै राख्ने दुवै हातलाई खुट्टाको विपरित समानान्तर राख्ने ।

— त्यस स्थितिमा सामान्य श्वास–प्रश्वासमा ३० सैकेण्ड रहने ।

लाभ:–

— शारीरिक गठन सुन्दर राख्दछ ।

— बुद्धि तीक्ष्ण बनाउँछ ।

— स्मरण शक्ति बढाउँदछ ।

— गहिरो ध्यानमा जाने साधकहरूका लागि यस आसनको नियमित अभ्यास आवश्यक बताइएको छ ।

३) **कर्णपीडासन** (Karnapidasana)

दुवै घुँडाले दुवै कानलाई स्पर्श गरी त्यसलाई मालिस पुऱ्याउने हुनाले यसलाई कर्णपीडासन भनिएको हो । कान सम्बन्धी पीडा हटाउनलाई यसले मद्दत गर्दछ ।

विधि:–

— हलासनकै स्थितिबाट दुवै घुँडालाई अलिकति फोल्ड गरी घुँडाको जोर्नीको भागले दुवै कानलाई दबाउने ।

— सामान्य श्वास–प्रश्वासमा केहीबेर यसै स्थितिमा रहने ।

लाभ:–

— कर्ण शक्तिको वृद्धि गर्दछ ।

— मनको शक्तिलाई एकत्रित गर्न मद्दत मिल्दछ ।

— वृत्तिलाई अन्तर्मूख गराउँछ ।

४) **सिर्षासन** (Shirsasana)

सिरको सहाराले उभिने हुँदा यसलाई सिर्षासन भनिएको हो । यसलाई आसनहरूको राजा पनि मानिएको छ । शरीरका अङ्गहरूमा प्रमुख स्थान सिरले ओगटेको छ भने, आसनहरूमा प्रमुख स्थान सिर्षासनले ओगटेको छ । यो आसन-हरूको शिरोमणी हो ।

विधि:–

— टाउकोको बलले उभिएर गरिने आसन भएकोले टाउको तल कपासको गद्दा वा कम्बल दोबारेर राख्नु पर्दछ ।

— शुरू–शुरूमा बिना साहाराले गर्न असजिलो हुन्छ । त्यसैले भित्ता वा कसैको साहाराले हत्केला र टाएकोमा स्थिर रहने प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

— सन्तुलन कायम रहन शुरू भएपछि बिना साहाराले आसन गर्नुपर्दछ ।

लाभ:–

— सिर्षासनको नियमित अभ्यासले मस्तिष्कको कोषिकाहरूमा स्वस्थ र शुद्ध रक्त प्रवाह गराउँदछ ।

— बुद्धि सम्बन्धी पीयुष ग्रन्थी र सिर्ष ग्रन्थी अर्थात् Pineal gland मा ठीकसँग रक्तचाप पूर्ति गराई त्यसलाई सुरक्षित राख्दछ ।
— प्राण–विद्युत् संचार गराई आत्म–सुरक्षाको ढोका खुलाउँदछ ।
— निन्द्रा नलाग्ने र Migraine को रोगलाई हटाउँछ ।

शवासन अर्थात् शिव आसन (Savasana)

परम् सिद्ध योग आसनहरूमा शवासनले अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान राख्दछ। शवको अर्थ 'मृतक शरीर' हो। प्राण गइसकेपछि जसरी शरीर निश्चल हुन्छ, त्यसरी नै यस आसनमा पनि शरीरलाई निश्चल गराउँदै आफ्नो चेतनालाई पूर्ण सचेत राखिन्छ। यो पूर्ण विरामको स्थिति हो। मेडिकल Term मा यसलाई Absolute rest भनिन्छ ।

स्मरण रहोस् :– कालीमाता भगवान् शङ्करको छातीमा विकराल रुप धारण गरी उभिनु यसै आसनको प्रतीक हो । शिवको अर्थ शव रुपी शङ्कर भगवान् र कालीको अर्थ सचेत चेतन शक्ति हो । यसैले यो ध्यानासन पनि हो ।

चारैवटा समूहमा बसेर गर्ने आसन समाप्त गरिसकेपछि शवासन गर्नु अति आवश्यक छ किनभने श्रमपछि विश्राम गर्नु प्राकृतिक नियम हो । यो नै भावातीत ध्यान (Transcendental Meditation) पनि हो, जसले अनेक सिद्धि प्रदान गर्दछ ।

विधि:–

— शव (मूर्दा) समान पिठ्यूँको बलले लम्पसार परेर आराम पूर्वक भूमिमा सुत्ने ।
— आफ्नो दुवै हातहरूलाई जाँधको केही दुरीमा दुवैतिर सुस्त गराएर छाडिदिने ।
— शान्तिपूर्बक दुवै आँखा बन्द गर्ने ।
— गोडाको पञ्जालाई दुवैतिर फैलाउने ।
— श्वास–प्रश्वास सामान्य छाड्ने ।
— शरीरका अङ्ग–प्रत्यङ्गलाई निश्चल र फितलो छोड्ने ।
— ध्यानलाई श्वास–प्रश्वासमा केन्द्रित गर्ने ।
— एकाकारको स्थितिबाट विस्तारै शून्यमा प्रवेश गर्ने र हृदयाकाशमा आनन्दको अनुभव गर्ने ।

लाभ:–

— थकावट र मनको चंचलता हटाउँदछ ।
— चिन्ता, दुःख, छटपटाहट, अस्थिरता एवं तनाव मुक्त राख्दछ ।

– तीनै गुणहरू (सत्व रजो, तमो) बाट टाढा रही आत्मा आनन्दको लागि यो आसन अत्यन्त पुज्य र लायक छ। अचल र विशुद्ध स्थिति नै परम सिद्धि हो।
– निद्रा नलाग्ने रोग हटाउँदछ। राती सुत्नु भन्दा अगाडि यो आसन गर्ने र यसै-बाट निद्रामा प्रवेश गर्ने।

नोट :–

अन्तमा, मानवीय जीवन–क्रममा व्यक्तिको लागि भौतिक एवं आध्यात्मिक तवरले अत्यावश्यक योगासनहरूको माथि वर्णन भए अनुसार काल, परिस्थिति र आवश्यकतानुसार प्रत्येक साधक (व्यक्ति) ले आफ्नो लागि उपयुक्त र अनुकूल पर्ने गरी अभ्यास गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ। आसन गर्ने विधि र प्राप्त हुने प्रतिफल पनि यहाँ जानकारी गराउने प्रयत्न भएको छ। यस बाहेक पनि केही अन्य योगासनहरू छन् तर शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आत्मिक र सामाजिक हिसाबले पूर्ण स्वस्थ र दृढता दिने आसनहरू चाहिं यिनै हुन्।

अस्तु !

अध्याय–१०

प्रणायाम

(PRANAYAM)

परिभाषा:–

हामीहरू जुन श्वास लिन्छौं त्यो स्थूल वायु हो। यो प्राण वायुको बाहिरि रूप हो। स्थूलवायुको नियमबाट सूक्ष्म प्राणवायुलाई नियमित राख्ने प्रक्रियालाई 'प्राणायाम' भनिन्छ। आयम शब्दको अर्थ दीर्घ अर्थात् विशालता हुन्छ। प्राणवायुलाई लामो दीर्घ र विशाल बनाउनु प्राणायामको उदेश्य हो।

प्राण + व्यायाम (विस्तार) = प्राणायाम

प्राण

मनुष्य मेरूदण्डमा रहेको षुसुम्ना नाडीमा निरन्तर प्रवाहित 'विद्युत् ऊर्जा' लाई प्राण भनिन्छ। यही प्राण ब्रह्म हो। यसैलाई सत्य र जीवनी–शक्ति पनि भनिन्छ। 'प्राण' शरीरको सबभन्दा महत्वपूर्ण तत्व हो। जसको अनुपस्थितिमा शरीर 'लास वा मुर्दा' कहलिन्छ। त्यसैले मानिस मर्दा 'प्राण' गएछ' भनिन्छ। यही प्राण शक्ति (ब्रह्म) हाम्रो नसा नसा र रक्त रक्तमा प्रवाहित छ। एउटै मूल प्राण–शक्ति शरीरलाई जीवित राख्दै सुव्यवस्थित ढंगबाट कार्य सञ्चालन गर्दछ। यी प्राण शक्ति (५) पाँच भागमा विभक्त छन्—

प्राण: यो हृदयमा रहन्छ। यसले वायुमण्डलबाट अक्सिजन (O_2) खिच्ने कार्य गर्दछ।

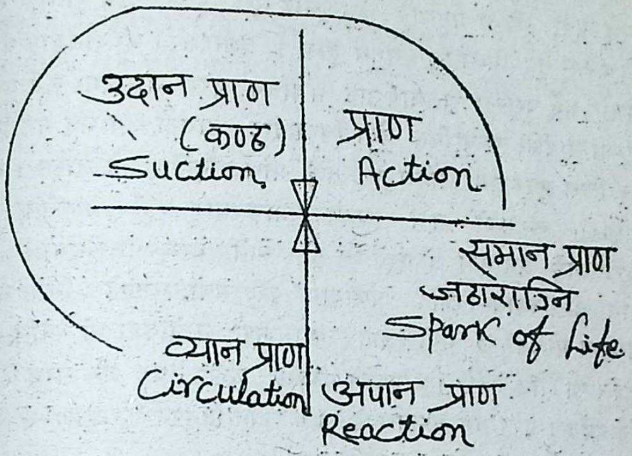
अपान: यसको क्षेत्र गुद्वार हो जसले मल–मूत्र विसर्जन कार्य गर्दछ।

समान: यसको क्षेत्र नाभी (जठराग्नि) हो जसले खाएको अन्नलाई तेज

शक्ति अर्थात् ताप (Heat) मा परिणत गर्दछ यो ताप हाम्रो सम्पूर्ण शरीरमा 'समान' रूपले रहेको छ।

उदान: यो कण्ठमा रहन्छ यस प्राणले अन्नलाई निलेर आमाशयमा पुऱ्याउने कार्य गर्दछ।

व्यान: सम्पूर्ण रक्तमा यो विद्यमान छ। रक्तलाई सबै अंगहरूमा प्रवाहित गराउने यसको कार्य हो।



श्वास–विज्ञान:

श्वास लिने तरिकालाई इच्छानुसार बदलेर मस्तिष्क र शरीरको जैव कार्य प्रणाली तथा मनोवैज्ञानिक सन्तुलनमा अभूतपूर्ण परिवर्तन ल्यायी चेतनामाथि नियन्त्रण पाउने तथा श्वासहरूको अत्यधिक व्ययलाई नियन्त्रण गर्ने विज्ञानलाई श्वास–विज्ञान भनिन्छ।

श्वास प्रश्वासको आवागमनको अनुभव हामीलाई नसारन्ध्र (नाकको छिद्र) बाट सजिलैसंग हुन्छ। सामान्य भाषामा यसैलाई 'स्वर' या 'स्वर चल्नु भनिन्छ। स्वर तीन छन्—

दायाँ — सूर्य श्वर — इडा — गंगा
बायाँ — चन्द्र स्वर — पींगला — यमुना
मध्य — गुप्त श्वर – सुषुम्ना — सरस्वती

यी स्वरहरू केही समयको अन्तरालमा स्वतः बदलि रहन्छन्। कहिले

हाम्रो दायाँ श्वर चल्दछ त कहिले बायाँ अनि कहिले मध्य। मध्य स्वरमा दुवै रन्ध्रहरूबाट श्वास आउँदछ–जान्छ।

स्मरणीय छ, सूर्य स्वर सुचारू रूपले चल्दा शरीरमा (Energy) ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ। चन्द्र स्वरमा तुलनात्मक रूपमा सूर्य स्वर भन्दा कम ऊर्जा निस्कन्छ जब कि मध्य स्वरमा ऊर्जाको स्तर 'सम' रहन्छ। अतएवं सूर्य स्वर ताप (heat) चन्द्रस्वर शीतलता (Coolness) र स्वर शरीरको आवश्यकतानुसार यी दुवै स्वर (गर्मी र शीतल) लाई सन्तुलन गर्ने 'चेतना को प्रतिक मानिन्छ। त्यसैले सुषुम्ना नाडीको स्वस्थता विना मनुष्यले आफूलाई सुख दुःख, लाभ हानी, जन्म मृत्यु आदि बीच समन्वय मिलाउनु असमर्थ हुन्छ। प्रणायमको अभ्यासबाट योगी सूक्ष्म प्राणवायुलाई यसै षुसुम्ना राजमार्गबाट संचालन गरेर संसारमा लय गराउदछ। प्राण सुषुम्ना मार्गमा सञ्चालित हुँदा चिन्तावाट वासना क्षय भई मन स्थिर हुन्छ साथै जब चित्त सुषुम्नामा जागृत हुन्छ तब प्राण गतिहीन हुन जान्छ। यस प्रकार शिव–शक्तिको संगमको मूल कारण प्राण–वायु नै भएकोले हठयोगमा वायु–निरोधलाई प्रधानता दिएको छ। यही 'वायु निरोधको अर्को नाम 'प्राणायाम' हो। श्वास–विज्ञान 'प्रणायाम' को सर्वोत्कृष्टको अन्तिम लक्ष्य हो। यसको सम्ब्रन्ध मोक्षसंग छ मनोविज्ञान तथा पूरा मनोविज्ञानले श्वास–विज्ञानको स्थूल विश्लेषण मात्र गर्दछ। यिनको सम्बन्ध शरीर तथा मन सम्म मात्र हुन्छ चेतनासँन हुदैन। प्रणायाम अभ्यासको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः—

(१) धैर्य तथा शान्तिपूर्वक खालिपेट र हल्का शरीरमा प्रसन्नता, श्रद्धा र भक्ति-पूर्वक प्राणयाम गर्नु पर्दछ।

(२) पद्मासन, अर्धपद्मासन, सिद्धासन, बज्रासन मध्ये आफूलाई सजिलो लाग्ने एक आसनमा वसी प्राणायाम गर्ने वल नपर्ने गरी मेरूदण्ड सीधा राख्ने र आँखा बन्द गर्ने।

(३) हल्ला खल्ला नहुने र शुद्ध वायुको आवागमन हुने ठाउँमा प्राणायाम गर्नु पर्दछ। यस्तो वातावरण व्रह्ममूहर्तमा मिल्ने हुँदा यो समयमा प्राणायाम गर्दा धेरै लाभ हुन्छ। फुर्सद भएको वेला साँझ पख शीतलवायु वहँदा नदी को किनार, खेत अथवा हरिया रूख बिरूवा झुम्म भएको ठाउँमा गाई वस्तु आदिको खतरा नपर्ने ठाउँमा प्राणायाम गर्दा पनि राम्रो हुन्छ। प्राणायाम खालि पेटमा गर्ने भनेको भोकाएको वेलामा होइन्।

(४) श्वासलाई वेतालमा छिटो–छिटो र हडवड गरेर तान्ने, रोक्ने र छोड्ने गर्नु हुदैन।

(५) MIND+BREATH=SOUL सूत्रको प्रयोग गर्नै अर्थात् मनलाई श्वासको पूरक, कुम्भक र रेचक क्रियामा मात्र केन्द्रित गर्ने । प्राणायामको एउटा मूल सिद्धान्त आफ्नो श्वासप्रति सजग (Couscious) हुनु हो । यसो गर्दा मात्र मन श्वाससँग गर्ग लागेर नियमित अवस्थामा पुग्दछ ।

(६) आ–आफ्नो क्षमता अनुसार गाहारो नहुन्जेल कुम्भकमा रहने । कुम्भकको कुनै निश्चित अवधि हुदैंन । तर यो चाहि निश्चित छ कि जति कुम्भकको अवधि लम्बिन थाल्दछ त्यत्ति उन्नति हुन थाल्छ । प्राणायामको अभ्यास बढ्दै जाँदा श्वास प्रक्रिया श्वत: ढिलो, लामो, गम्भीर, गहिरो र लयबद्ध ढंगले कछुवाको जस्तै गरी चल्न थाल्दछ । यौगिक श्वासप्रश्वास प्रणाली भनेको यही हो ।

प्राणायाम गर्दा श्वासका चार अवस्थाहरू हुन्छन् :

(१) रेचन = श्वासलाई भित्र खिच्ने क्रिया

(२) भित्रि कुम्भक = श्वासलाई भित्र रोकी राख्ने क्रिया

(३) रेचन = श्वासलाई छोड्ने क्रिया

(४) बाहिरि कुम्भक = श्वासलाई वाहिर छोडी वाहिरै रोकी राख्ने क्रिया ।

नोट: — प्राणायाम गर्दा बाँया हातलाई काखमाथि राखी दाँया हातको साइली र बुढी औंला क्रमश: बाँया र दाँया स्वरका लागि प्रयोग गर्ने । बाँकी दुई औंलाहरु (माझी र चोर) ले आज्ञा चक्रमा स्पर्श गर्ने ।

प्राणायामका किसिम

(१) चन्द्र प्रणायाम (Chandra pranayama)

(क) बुढी औंलाले दाँया स्वर बन्द गर्ने ।

(ख) बाँया स्वरबाट लामोसँग वायु भर्ने र भर्न सिद्धिएपछि त्यसलाई भित्रै क्षमता अनुसार रोक्नुहोस् ।

(ग) रोक्न नसकेपछि हल्का र विस्तारै सँग छोड्दै आउनुहोस् र वायुलाई वाहिरै रोक्नुस् । यहाँ पनि क्षमतानुसार ।

(घ) यस प्रक्रियालाई पाँच पटक कम्तिमा र बढीमा एघार पटक सम्म दोहऱ्याउनुहोस् ।

(२) सूर्य प्रणायाम (Surya Pranayama)

(क) साइँली औंलाले बाँया स्वरलाई बन्द गर्ने ।

(ख) दायाँ स्वरबाट लामोसँग हावा भर्दै भित्र रोक्नुहोस् ।

(ग) भित्र रोक्न नसक्दा विस्तारै हल्कासंग बाहिर छोड्दै वाहिरि कुम्भकमा

क्षमतानुसार रहनुहोस् ।
(घ) १— घ का अनुसार
(३) सूर्य भेदन प्राणायाम (Suryavedana Pranayama)
(क) दाँया स्वरलाई बुढी औंलाले वन्द गरी बाँया स्वरबाट हावा भर्ने र भित्रि कुम्भकमा रहने ।
(ख) बाँया स्वर वन्द गरी हावालाई विस्तारै दाँया स्वरबाट छोड्दै वाह्यी कुम्भकको स्थितिमा ।
(ग) फेरि दाँया स्वरबाट नै हावा भर्ने र कुम्भक गर्ने ।
(घ) दाँया स्वर वन्द गरी बाँया स्वरबाट हावालाई छोड्नुहोस् ।
(ङ) १— घ मा लेखिए जस्तै ।
(४) ितली प्रणायाम (Sitali Pranayama)
(क) मुखलाई गोलो पारी जिह्वालाई पनि गोलो दोव्राएर लामो र विस्तारै हावा भर्ने भित्रि कुम्भकमा रहने ।
(ग) मुखलाई वन्द गर्ने ।
(ग) दुवै नाकका प्वालहरूबाट हावालाई विस्तारै छोड्ने र वाह्यी कुम्भकमा रहने ।
(घ) १— घ मा लेखिए जस्तै ।
(५) भस्त्रिका प्राणायाम (Vastrika Pranayama)
(क) मुख बन्द गरी दुवै नाकका प्वालहरूबाट छिटो–छिटो जोडसँग आवाज आउने गरी श्वास लिने र छोड्ने ।
(ख) करीब ३० देखि ६० सेकेण्डसम्म यसलाई जारी राख्ने ।

भस्त्रिका प्राणायाम पछि त्यसै स्थितिमा शरीरलाई हल्का छोडी Rolax गर्ने । थकाई मार्ने शवासनमा रही गरे पनि हुन्छ । प्रणायाम गर्दा आएको पसिनालाई रूमालले नपुछी हातले मालिश गरी शरीर हात वा अनुहारमा नै सुकाइदिने । यसो गर्दा अनुहारमा तेजतत्व र कान्ति बढ्दछ । यस प्राणायामले तेजस्वी, वीर्यवान, ओजस्वी र कान्तिवान बनाउँछ ।

प्रणायामका फाइदाहरू

(१) प्राणायाम अभ्यासको मूलाधार 'श्वास' हो ।
एक व्यक्तिको स्वाभाविक जीवन १०० देखि १२५ वर्ष मानिन्छ । जुन श्वासको गणनामा आधारित छ न कि सप्ताह, महिना, वर्ष । एक स्वाभाविक जीवन जिउने मनुष्यको लागि कुल श्वासको गणना ९२ करोड हो। प्रतिदिन मनुष्य २१, ६०० देखि २३, ००० पटकसम्म श्वास लिन्छ । अतः

यी निश्चि छ कि जीवनको अवधिलाई हामी श्वासलाई ढिलो वा चाँडो समाप्त गरी घटाउन अथवा बढाउन सक्दछौ ।

(२) प्राण लगाम हो भने मन घोडा हो। प्रणायाम साधनबाट प्राणरूपी लगाम मनरूपी घोडामा लगाई मनचाहि डोऱ्याउन सकिन्छ ।

(३) श्री राम भक्त हनुमानको छातीमा जुन दृष्य देखिएको छ वास्तवमा त्यो समान प्राण जगाएको दृष्य हो। यसबाट यो सिद्ध हुन्छ कि उनी पनि प्राणायामको परम अभ्यासी थिए । स्मरणीय छ–प्रणायामको अभ्यासबाट व्रम्हशक्तिको रूपमा रहेको समान प्राण चाँडै नै जाग्दछ

(४) प्रणायायवाट मस्तिष्कलाई अतिरिक्त अक्सिजन पर्याप्त मात्रामा मिल हुँदा मस्तिष्क स्वच्छ हुनगई मन शान्त, सरल र स्थिर हुन जान्छ। जसले गर्दा व्यक्ति चिन्ता र दु:खबाट मुक्त हुन जान्छ। एकाग्रता शक्ति, स्मरण शक्ति, इच्छा शक्ति, ज्ञानशक्ति सदकर्म शक्तिको वृद्धि हुनगई व्यक्तिमा समझदारी जीम्मेदारी र इमान्दारीको बिकास हुन्छ ।

(५) स्मरणीय छ– मस्तिष्कले आफ्नो कार्यको लागि अक्सिजन ज्यादा–मात्रामा प्रयोग गर्दछ तर कारणवश आवश्यतानुसार अक्सिजनको पूर्ति भएन भने व्यक्ति क्षतीग्रस्त हुन सक्दछ। यस्तो अवस्थामा प्रणायामवाट र प्रणायामको माध्ययवाट अक्सिजनको पूर्ती भराइदिन्छ। उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, ह्रदय रोग, मानसिक पागलपन, हिस्टेरीया, दया, नाडीदुर्वलता, वीर्यपतन सम्बन्धी आदि रोगहरू प्रणायामको अभ्यासले निको पारिन्छ ।

(६) रेचन गर्दा भित्रको विकारहरु बाहिर फ्याँकिन्छन भने पूरक गर्दा बाहिरबाट शुद्ध र नयाँ विचारहरुको प्रवेश हुन्छ यसैगरी भित्री कुम्भकबा शुद्धचेतन शक्तिलाई भित्रै धारण गर्न सक्ने क्षमता पैदा हुन्छ। बाहिरी कुंभकबाट विकारहरु भित्र आउन नदिई बाहिरै रोकीदिन्छ ।

(७) प्राणायामको अभ्यासले प्राणलाई प्रज्वलीत गराई पाचन शक्तिलाई वृद्धि गर्दछ ।ग्याँस, कबिजयत, अल्सर, मधुमेह, गानो दुखने – जस्ता रोगहरु निर्मूल गर्दछ। स्वप्नदोष (वीर्यपतन) को समस्यालाई हटाउँदछ — प्राणलाई उचित व्यवस्थामा राखदछ। ग्रन्थिहरुमा आवश्यक मात्रामा रसस्राव गराउँदछ। प्राणवायुको अत्यधिक प्रावल्यताले कोष कोषमा अक्सिडेसन प्रक्रया स्वस्थ ढङ्गवाट चल्दछ ।

क्रिया शोधन (शोधन क्रिया)

प्राणायाम गर्नु भन्दा पूर्व साधकले सोधन क्रिया गर्नु आवश्यक छ। यसका तीन अवस्थाहरु छन:

(१) स्वर संचालन क्रिया

(२)सुषुम्ना जागरण

(३)नाडी शोधन

(१)स्वर संचालन क्रिया

हाम्रो शरीरमा हृदयबाट १०१ नाडीहरुको उत्पत्ति भएको हुन्छ प्रत्येक नाडीबाट १०१ नाडीहरुको उत्पत्ति हुंदै त्यसै क्रमले ७२ हजार नाडीहरुको उत्पत्ति भएको हुन्छ वास्तवमा हाम्रो शरीर नाडी तन्तुहरुको नै एक महान पुञ्ज हो स्मरण- रहोस यी सम्पूर्ण नाडीहरु मध्ये १० नाडीहरु मुख्य छन् जो सहस्रारबाट तलतिर आँखा, कान, मुख, घाँटी दुबै गुदद्वार सम्म पुगेका हुन्छन्। यिनीहरु मध्ये बायाँ स्वर'इडा' र दाँया पिगँलाको 'आज्ञा चक्र' मा आएर संगम हुन्छ। यस स्थानबाट सुषुम्ना नाडी प्रारम्भ भई गुदद्वार सम्म पुग्दछ। यिनै तीन नाडीहरु इडा, पिगला र सुषुम्ना प्राणायाम गर्नु भन्दा पूर्व संचालन गर्नु पर्दछ जसलाई श्वर संचालन क्रिया भनिन्छ। यसो गर्दा शरीरमा पूरै नाडी पुञ्जहरुको संचालन हुनजान्छ।

बिधिः--

— बाँया खुट्टा खुम्चाएर दाँया खुट्टा त्यस माथिमिलाएर राखी बायाँ हत्केला भुंइमा टेकी बाँया कञ्चेट गर्दनमा राखी सामान्य आसनमा बस्ने।

— त्यसपछि दायाँ खुट्टाको नलीखुट्टा दायाँ हातको मुठ्ठीभित्र पारेर समाती घुमाउने (मोटर साइकलको एक्सीलेटर घुमाए जस्तै) यसबाट दाहिने स्वर राम्रोसंग खुल्ने गर्दछ। यसलाई जाँच्ने।

— यस्तै गरी बायाँ स्वर पनि संचालन गर्ने। जव यी दुबै श्वर संञ्चालन हुन जान्छन् तव सुषुम्ना संञ्चालन- क्रिया प्रारम्भ गर्नु पर्दछ।

(२) सुषुम्ना संचालन क्रिया

यो शरीरको जीवन - रेखा (मुख्य नाडी) हो जसलाई योग शास्त्रमा त्रिपुरा सुन्दरी भनिएको छ। यो विद्युत्त शक्तिको भण्डार हो। विद्युत शक्ति पैदा गरी सम्पूर्ण संचार शरीरमा त्यसको गराउने कार्य यहीबाट हुन्छ मूलाधार चक्रदेखि कुण्डलिनी शक्ति यसै नाडीको माध्यामवाट नै ब्रह्मरन्ध्रतिर सर्दछ। यसलाई शक्ति उर्ध्दरेत प्रक्रिया भनिन्छ।

बिधिः—

— सीधा उभिने, दुबै हातका औलाहरुलाई आएसम्म छिराएर कैंची झैं बनाई टाउकोमा राख्ने।

— श्वास भरेर कुम्भकमा दायाँतिर अर्ध- चन्द्रासनमा आउने।

— यही क्रिया बायाँतिर पनि दोहो-याउने।

— हातलाई टाउकोमा यथावत राखी अगाडितिर झुक्ने (निहुरिने) र बिस्तारै श्वास फाल्ने तथा पछाडि झुक्दा श्वास भर्ने ।

— फेरि टाउको मै हात राखेर टाउकोलाई काँधको समानान्तर अलि छड्के पारेर पिठको दुबैतिर तल गर्ने । यहीक्रियालाई सुषुम्ना संचालन क्रिया भनिन्छ ।

लाभ :–

यस क्रियाको मुख्य उपलब्धी हो -सुषुम्ना नाडींमा जीवन- शक्तिको प्रवाह-बढाउने जसबाट धैर्य र शान्त भावको उदय हुन्छ, शरीरका अंग – अंगमा स्वस्थता र विशुद्धता पैदा भई चेतना शक्तिको अपूर्व वृद्धि हुनजान्छ, यसोगर्दा प्रणायाम गर्ने मंगलमय भूमिका तयार हुन्छ ।

(३) नाडी शोधन क्रिया –

प्राणायाम गर्नु भन्दा पूर्व नाडी- शोधन क्रिया गर्नु अनिवार्य छ । यसबाट अष्ट धातु र अन्त: करणको शुद्धि हुन्छ ।

बिधि:

बज्रासन, सिध्दासन वा पद्मासन बसेर दायाँ स्वर बन्द गरेर बायाँस्वर–बाट रेचक गर्ने यसरी नित्य बिहान पाँच पटक गर्ने । तीन महिना सम्मउक्त क्रिया गर्नाले नाडी शुद्धभएर जान्छ ।

लाभ

नाडी- शोधन क्रियाको मुख्य उपलब्धी हो - 'रक्त शुद्धि' । शरीरबाट दूषित पदार्थहरुलाई निकाली ब्यक्तिलाई कान्तिवान वनाई दिन्छ । जठराग्निमा बिद्युत्त – शक्ति बढ्दछ र प्राणायामको समयमा रोम – रोम प्रफुल्लित हुनजान्छ । उत्साह, उमङ्ग र धैर्य उत्पन्न भई मनको चञ्चलता लोप हुन्छ । चित्त वृत्तिहरुको निरोध हुन्छ । आचार बिचारहरुमा आमूल परिवर्तन आउँदछ । तामस एवं राजस् बिचारको अन्त भई सात्विक बिचार (भावना) को उदय हुन्छ । यसले बिभिन्न रोग, बुढयाई र मृत्यु माथि पनि बिजय प्राप्त गराउँछ अर्थात आक्रमणबाट सुरक्षा प्रदान गरी मानवलाई दीर्घायु प्रदान गर्दछ ।

प्राणायामको परम् सिद्धि

माथि उल्लेखित प्राणायामले मन बुद्धिको शुद्धि गर्छ र आत्म प्राप्ति गराउँछ । प्रणायाम बिधिद्धारा अन्त: करणका सबै विकारहरु निवृत्ति हुन्छ ।यसैलाई सच्चा रेचक प्रणायाम भनिन्छ शुद्ध अन्त: करणद्धार आत्म साक्षात्कार गरेर "म आत्मा हूँ" भन्ने अनुभव हुनु न सच्चा पूरक हो । अर्थात चित्त आत्मामा नै विलिन भै ब्रह्म - स्वरुप भएर रहनु नै वास्तविक कुम्भक हो । यही नै प्राणायामको परम - सिद्धि हो ।

प्रणायामको अष्ट सिद्धि

प्राणायाम साधना आठ सिद्धि दिलाउने त्रिशक्ति महाविधि पनि हो। यस वि द्यालाई महा पुरुषहरुले त्रिपुरा सुन्दरीको नामले विभुषित गरेका छन्। सिद्धिहरुको नाम र छोटकरीमा यसको व्याख्या यसप्रकार छन :–

अणिमा :– जस्तै बालुवाभित्र रहेको जलको धारा बालुवाबाट बाहिर निस्कैर वग्न-लागे पछि आकाश माथि उडेको वस्तुको प्रतिविम्व (छायाँ) देखिन लाग्दछ त्यसँगरी शरीर र इन्द्रियहरुको वासनामा फसेको चेतनरुपी नदी जब बाहिर आउँछ, तव त्यो व्यापक भएर यस सृष्टि ब्रह्माण्डको सूक्ष्मातिसूक्ष्म तत्त्वको अनुभव हुन लाग्दछ। यो नै माहाशक्ति 'अणिमा' सिद्धि हो। यसले मनमा आएका सङ्कल्पहरुलाई आफ्नो अन्तस्करणको शक्तिद्वारा सूक्ष्य भन्दा पनि सूक्ष्म भएर वास्तविक स्वरुपमा पुर्याइदिन्छ।

महिमा :– महिमा सिद्धिबाट ब्रम्हाको यस विराट स्वरुप रचनाको ज्ञान प्राप्त हुन्छ, पहिले के थियो ? अहिले के भैरहेछ ? पछि के हुनेछ ? अर्थात ईश्वरको विस्तार (महिमा) को ज्ञान हुन्छ। सर्वत्र सबैको ज्ञान गर्ने शक्तिको नाम नै महिमा सिद्धि हो।

गरिमा:– यो सिद्धि भएपछि साधकको बुद्धि ब्रह्म विज्ञानमा प्रतिठित भएर ब्रह्म स्वरुप नै हुनजान्छ र कुनै बेला पनि विचलित हुँदैन। कसैले उठाउन र तौलन नसक्ने गुरुत्व सिद्धि नै यस सिद्धिको गरिमा हो।

लघिमा:–यससिद्धिबाट साधकले पञ्चशील, अष्टशील, सिद्धिलाई प्राप्त गरी परम शीलवान भएर सर्वत्र पूज्य हुन जान्छ। अर्थात् भारहिन भएर सर्वत्र पुग्न सक्छ।

प्राप्ति:– यो सिद्धि फलित भएपछि साधक त्रिकालदर्शी (भूत, भविष्य र वर्तमानलाई जान्ने) हुन्छ। तथा अति पवित्र र सार्थक जीवन जिउंदछ। यस सिद्धिले कुनै पनि कुरा दुर्लभ र दुर्गम हुँदैन।

प्राकम्य :– शरीर, इन्द्रिय र अन्तः स्करणमा रहेका प्रकृतिका शक्तिहरुको पूर्ण विकास प्राप्त गरी वलवान भै विश्वास कल्यान गर्दै गर्ने समार्थ्य रुपी दिव्य शक्तिलाई प्राकम्य शक्ति भन्दछन्।

इशत्व:– इशत्व सिद्धभएमा त्यस मानवले मनमा आएको सङ्कल्पलाई अन्तः करणको शक्तिद्वारा पूरा गर्ने शक्ति प्राप्त गर्दछ अर्थात् सम्पूर्ण चराचर जगत्को ईश्वर र म एउटै हूँ भन्ने अनुभव र शक्ति प्राप्त हुनु नै ईशत्व सिद्धि हो।

वशित्व: – धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष यी चार पुरुषार्थहरुलाई सिद्ध गरी बिषयमा अशक्त छुटी आफ्नो र विश्व कल्याणको लागि तत्पर गराउने शक्तिको नाम वशित्व सिद्धि हो। यस सिद्धिले सुख दुःखमा बिचलित नभई आफूलाई बंशमा राख्ने शक्ति

प्रदान गर्दछ। प्राणायामा – साधना – विज्ञानका साधकहरुले निम्न कुराहरुमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ :–

(१) प्राणायाम गर्दा प्रारम्भमा शरीरबाट पसिना आउँदा आत्तिनु पर्दैन यसबाट रगत र नाडीहरु शुद्ध हुन्छन ।

(२) त्यसपछि शरीरमा कम्पन हुनसक्दछ । यो पनि शुभ संकेत हो। यो चेतना शक्तिको तरङ्ग हो । यो आत्मबल बृद्धिको चिन्ह हो ।

(३) तेस्रो स्थितिमा शरीर इन्द्रिय र चित्तमा स्थिरता आउन शुरु हुन्छ । यही स्थिरतारुपी मानसरोवरको जलमासिद्धिरुपी कमलका फूलहरु फुल्न थाल्दछन ।

आहार—योग

सु – परिचय

हामीले खाएपिएका वस्तुहरु मुख मार्गद्वारा शरीर भित्र जान्छ र धातु रुपमा परिणत भएर शरीरको अवयवहरुलाई पुष्ट गर्ने र रक्षा गर्ने गर्दछ । शरीर भित्रको क्षतीलाई पूर्त्ति गर्दछ । शारीरिक शक्तिलाई बढाउँदछ तथा जीवित राखदछ, यस्ता खानपीनलाई नै 'आहार' भनिन्छ । त्यसैले पत्येक मनुष्यको जीवनमा आहारको महत्वपूर्ण स्थान हुन्छ । तैत्तरिय उपनिषदकानुसार "आहार नैसृष्टिको आदि उत्पादक हो, मानविय सृष्टिको उत्पादक नै 'आहार' हो" ।

वेदान्तमा मनुष्य शरीरलाई 'अन्नमय' कोषको संज्ञा दिइएको छ । यसबाट यो स्पष्ट छ कि हाम्रो सम्पूर्ण स्थूल शरीर अन्न अर्थात आहारको नै एक परिवर्तित रुप हो । यसप्रकार हामी जस्तो आहार ग्रहण गर्दछौं त्यस्तै नै हाम्रो शरीर बन्दछ । त्यसैकारण निरोगी रहन र जीवन जीउनको लागि शास्त्र सकेसम्म हितकर आहार नै गर्नुपर्दछ । हाम्रो शरीरलाई अत्यावश्यक पर्ने तीन प्रकारको भोजन त्यस्तो प्रकारको भोजन लिनु पर्दछ :–

(१) प्रथम – जसले शरीरको निर्माणमा सहायक होस् शरीरको पोषण,संवर्धन तथा क्षीण उत्तकहरु या कोषिकाहरुलाई पुन स्थापित गरोस ।

(२) दोस्रो – शरीरको रक्षा गर्ने रोगहरुसंग लड्ने प्रतिरोधात्मक (रक्षात्मक) शक्तिको बृद्धि गर्ने आहार

(३) तेस्रो – यस्तो खालको भोजन ग्रहण गर्नु पर्दछ जसले शरीरलाई शक्ति प्रदान गरोस् र वजन नियमित - कायम होस् ।

प्राय : सबै जसो साधकहरु यही महत्वपूर्ण प्रश्न गरी नै रहन्छन् कि साधनामय जीवनका लागि कस्तो भोजन अनुकूल पर्दछ ?

भोजनको सम्बन्धमा अत्यधिक प्रतिवद्धता अवांछनीय छ । यो कुरा त स्पष्ट नै छ

कि भोजन पर्याप्त र पौष्टिक हुनुपर्दछ । यसको अर्थ हो – एक स्वस्थ शरीरको लागि प्रतिदिन २,५०० देखि ३,००० क्यालोरी भोजनको आवश्यकता पर्दछ । यी सन्तुलित आहाराको निशानी हो । बिशेष शारीरिक श्रम गर्नेलाई यो भन्दा केही अधिक मात्रा अपेक्षित छ ।

उपनिषदमा अन्नको परिभाषा लेख्दै उपनिषदकार भन्दछन कि अन्न त्यो वस्तु हो जो यदि हितकर छ भने आफूलाई (खानेवालालाई) उत्तम स्वस्थ्य दीर्घायु रो आत्म – आनन्दको प्रदान गर्दछ परन्तु अहितकर भएमा शरीरमा विभिन्न रोगको उत्पत्ति गराई भोको बाघले झैं स्वयं खानेवालाई नै खाई दिन्छ ।

निन्द्रा र ब्रह्मश्चर्यको महत्व

आहारको अलावा निन्द्रा र ब्रह्मश्चर्य हाम्रो शरीरको दुई 'स्तम्भ' हुन यी स्तम्भ पनि आहार माथि नै आश्रित छन् । आहारमा गरिएको सानो भन्दा सानो असावधानीले शारीरिक र मानसिक स्वस्थतामा तुरुन्त प्रभाव पारेर निन्द्रा र ब्रह्मश्चर्य स्थिति पनि खल्वल्याइ दिन्छ । निन्द्रा र ब्रह्मश्चर्यको बिचलन भयो भने शरीर रोगको भूमिमा फस्दछ । यो एक प्रमाणिक सत्य हो ।

सन्तुलित आहार एक औषधी

अहितकर आहार नै हाम्रो शरीरमा रोगहरू लाग्नाको प्रत्यक्ष कारण हो । उदाहरणको लागि लवणादि अधिक भएको खानाले हाम्रो शरीरमा अम्लीयता जन्मदिन्छ, भने भोजनमा लवण तथा खनिज आदिको कमीले पनि रोग जन्मन्छ । यसबाट यो शिद्ध हुन जान्छ कि आहार दोष-बाट नै हामी रोगी हुने रहेछौं । केवल औषधीले मात्र के काम गर्ला ? वास्तवमा संतुलित आहारले नै औषधीको कार्य गर्दछ । अर्थात् आहाराको साथै औषधी पनि हो भन्ने एक प्रमाणित तथ्य हो । त्यसैले नियमित प्राकृतिक भोजनमा रहने व्यक्तिलाई हतपति कुनै रोग लाग्न सक्दैन । अंग्रेजीमा एक भनाइ छ— (Diet cures more than Doctor's wisdom pures more than waters) अर्थात डाक्टरको अपेक्षा आहारले रोगलाई दमन गर्न बढी प्रभावकारी हुन्छ । त्यसँगरी पानीको भन्दा हामी भित्रको पवित्रताले हाम्रो शरीरलाई सफा राख्न बढी प्रभावकारी भूमिका खेल्दछ । डाक्टर टामसउटन भन्दछन --"मलाई विश्वास छ हामीला रोगको चिकित्सा गर्न आहार र त्यसको पाक विधिमा त्यत्ति नै ध्यान दिनु पर्दछ जति औषधीको प्रयोगमा" यसरी किटानसाथ भन्न सकिन्छ कि केवल आहार–सुधारबाट मात्र पनि हाम्रा अनेक रोगहरू निर्मूल हुन सक्दछन् ।

आहार ग्रहण गर्ने सामान्य नियम:–

भोजन ग्रहण गर्ने सम्बन्धमा शास्त्रहरूमा केही विधानहरू छन् । ती नियमहरूको राम्ररी पालन गरे जो कोही पनि आहारबाट अत्यधिक लाभान्वित हुन सक्दछ ।

(१) भित्रै देखि स्वाभाविक रूपले भोक नलागिकन केही पनि खानु हुँदैन । खानेकुराको नाम सुनेर वा स्वाद सम्झिएर खान मन लाग्दैमा भोक लागेको ठान्नु हुँदैन । यो त मा.सिक भोक हो । यो सच्चा र सही भोकको अवस्था होइन ।

(२) भोजन गर्दा बिस्तार–बिस्तारै गर्नु पर्दछ । राम्ररी चपाई–चपाई निल्नु पर्दछ । खाना खान लाग्दा भोजन र खाने–प्रक्रियामा मात्र ध्यान दिनु पर्दछ ।

ध्यान नदिई खायो भने सही मात्रामा भोजन हुँदैन तथा खाएको ठीक ढंगबाट परिपाचन पनि हुदैन ।

(३) स्नान र शौच नगरी आहार कदापि ग्रहण गर्नु हुँदैन । मनमा बिषाद, अहं, भय, क्रोध र शोक राखेर भोजन गर्नुहुदैन । भोजन गर्नु भन्दा पहिला थोरै नूनिलो खानु हितकार हुन्छ । आहाराको अन्तमा दूध पिउने अथवा अन्तमा लवणको निवारण गर्नका लागि आहारलाई मधु रस खाएर समाप्त गर्नु पर्दछ । खाना खाई सकेर अधिक पानी पिउनाले भोजन राम्रोसंग पाचन हुन सक्दैन । अत: जठराग्नि प्रवल राख्नको लागि भोजन गर्दै गर्दै बीच–बीचमा पानी पिउनु पर्दछ ।

(४) मनु स्मृतिमा मनु माहाराजले भनेका छन् – धेरै भोजन गर्‍यो भने र सुखका लागि जति हानिकारक हु-छ त्यत्ति नै आवश्यक भन्दा कम मात्रामा आहार लियो भने पनि हुन्छ । कम भोजनले वात सम्बन्धी रोगहरूको उत्पत्ति हुन्छ । अत: भोजन आवश्यकतानुरूप नै गर्नु पर्दछ हितभूक, मितभूख र ऋतभूक यो सूत्र आहारयोगको सर्वभन्दा महत्वपूर्ण सिद्धान्त (PriLciple) हो र आयुर्वेद (आयु–वेद वा विज्ञान) को आधार पनि यही हो ।

यसै प्रकार आहार ग्रहण गर्ने समयको पर्याप्त बन्धन राखियोस् । किन-कि समय पूर्व अर्थात् समय वितेपछि भोजन गर्नु 'बिषपान' कहलाउँदछ । चौविस घण्टामा प्रात र सन्ध्यकाल सिर्फ दुई पटक भोजन गर्नु पर्दछ
आजको सभ्यतामा उठेर, जुत्ता लगाई, यूता–उति टहल्दै भोजन ग्रहण गर्ने एक होड नै चलेको छ । आयुर्वेदले यस्तो आज्ञा कदापि दिदैन । किनभने यसप्रकार ग्रहण गरिएको भोजन शरीरको साथ हाम्रो मन: प्रदेशका लागि पनि सर्वथा हानिकारक हुनजान्छ । अत: आहारको विषयमा वाह्य स्वच्छताको साथ–साथ आन्तरिक निर्मलता पनि आवश्यक छ ।

गीतामा सतोगुण, रजोगुण तमोगुणको आधारमा तीन प्रकारको आहार वताइएको छ । गीतामा स्पष्ट गरिएको छ— आयु जोवनको पवित्रता, बल, आरोग्य, तथा रूचीकारक आहार नै सात्त्विकजनलाई प्रिय हुन्छ । अत: यो गुण जुन पदार्थमा हुन्छ, त्यसैलाई आहारको रूपमा लिनु पर्दछ । कडा, खुट्टा, नूनिलो, धेरै गरम, तीखो, हुख्खा र कलेजोलाई जलाउने खालका आहार दु:ख शोक र रोगको उत्पति गराउँदछ । अत: यस्ता आहारहरूलाई ग्रहण गर्नु हुदैन । अघिल्लो दिनको बाँकी, नीरस सडेको, जुठो, कुहेको, गलेको र अशुद्ध भोजन निकृष्ट हुन्छ । यसलाई त्याज्य (त्याग–योग्य) सम्झिनु । रक्तचाप, मधुमेह, राजक्षमा, वायुरोग कुष्ट, क्षयरोग, दम, हृदयरोग, क्यान्सर आदि यस्तै भोजन ग्रहणको दुष्प्राभावहरू हुन् ।

षाष्टाङ्ग आहार-योग

एक साधकका लागि साधनामय र सन्तुलित जीवन-यापन गर्नको लागि उसले षाष्टाङ्ग आहार-योगको पूरापूरा उपयोग गर्नु पर्दछ। नित्य योगाभ्यास, प्राणायाम र ध्यानका साथै उसले षाष्टाङ्ग आहार-योगको साहार लिएर शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र आत्मिक शक्तिको उत्थान गरी त्यसको रक्षा-सुरक्षा गर्नु परम कर्तब्य हुन जान्छ। षाष्टाङ्ग, आहार योग 'योगको नै एक अभिन्न अंग हो।

(१) **कार्बोहाइड्रेट** (Carbohydrate):– यो चामल, गहूँ, जौ, मकै, आलु, शक्खर-खण्ड तथा मिठा फलफूलहरूमा पाइन्छ। यो उचित मात्रामा खाँदा सजिलैसित पच्दछ। यसले शरीरमा गर्मी उत्पन्न गराउँदछ र परिश्रम गर्न शरीरलाई शक्ति दिन्छ। यसप्रकार– शरीर, मन, इन्द्रिय र बुद्धिको शक्तिलाई पोषण गर्दछ।

(२) **बोसो, तेल** (Fat):–यो दूध, घ्यू, मक्खन आदिमा पाइन्छ। यो खाँदा शरीरमा अधिक तापमान उत्पन्न हुन्छ। दूध र घ्यू नियमानुसार खाने व्यक्तिको शरीरमा अपान-प्राण प्रबुद्ध हुन्छ। शारीरिक र मानसिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँदछ।

(३) **प्रोटिन** (Protin):– यो हाम्रो शरीरको लागि साह्रै आवश्यक पदार्थ हो। यसले हाम्रो शरीरमा नष्ट भएका भागलाई फेरि बनाउने काम गर्दछ र यसबाट हाम्रो शरीर पुष्ट भई बढ्दछ। यो दूध, दही, मक्खन, केराऊ, सिमीमा पाइन्छ।

(४) **लवण** (Mineral) :– हाम्रो शरीरको निम्ति भिन्न-भिन्न प्रकारका लवणहरूको आवश्यकता हुन्छ। यी लवण विशेष गरेर हाम्रो भोजनका पदार्थमा रहन्छन्। यो खानाले पाचन-शक्ति बढ्दछ तथा हाड र रगतलाई कमजोर हुन दिँदैन। हाडको लागि चून (salt of Calcium), रगतको लागि लोहा र भोजन पचाउँनलाई साधारण नून (सोडा अथवा सामुद्रिक नून) को आवश्यकता हुन्छ यही कारण हो कि जसको शरीरमा यी लवणहरूको कमी हुन्छ त्यसलाई औषधीको रूपमा यी लवणहरू दिइन्छ।

(५) **जल** (Water :– यसले खाएको भोजनलाई घोलेर पाचन-योग्य बनाइदिन्छ। यसले गर्दा भोजनको सारा भाग हाम्रो शरीरमा मिल्दछ। हाम्रो

शरीरबाट मल धरै रूपहरूमा (पसिना, पिसाब ,कफ आदि) निस्किएर जान्छ। यसकारण शरीरमा पानीको कमीलाई पूरा गर्न हामीहरूलाई पानी पिउन आवश्यक हुन्छ। शास्त्रमा जललाई सर्वोच्च औषधी र रोगको परम् शत्रु भनिएको छ।

(६) भिटामिन (Vitamin) :- माथिका तत्वहरूबाहेक हाम्रो शरीरको निमित्त अरूपनि केही पदार्थहरूको आवश्यकता हुन्छ, जसलाई भिटामिन भन्दछन्। भिटामिन 'ए' ले हामीलाई रोगबाट बच्ने शक्ति दिन्छ। यो सागपातमा पाइन्छ। भिटामिन 'बी' ले शरीर बढाउन मद्दत गर्दछ र नसाहरूको रोगबाट बचाउँदछ। यो अनाजको बोक्राको तल्लो भागमा र फल, सिमी र केराउमा पाइन्छ। भिटामिन 'सी' बाट सिरको हाड बलियो हुन्छ। शक्ति बढाई रगत तथा छालाको रोग हुन दिँदैन। यो सुन्तला, कागती र मेवाहरूमा पाइन्छ। यसको कमीले गर्दा स्कर्वी (Scurvy) नामक रोग हुन्छ। भिटामिन 'डी' ले हाड बढ्न र यसलाई स्वस्थ रहन सहायता दिन्छ। यो दूध, मक्खन, घ्यूमा पाइन्छ। भिटामिन 'ई' को कमीले नपूँसक र क्षयरोग (Heart Disease) हुन्छ। अतः यो भोजनमा हुनु अति अनिवार्य छ।

भोजनको मात्रा :—

एक नवयुवकका लागि भोजन प्रतिदिन यस प्रकारको हुनुपर्दछ—

अन्न (गहूँ, चामल आदि)	८ छटक
दाल	१½ ,,
तरकारी (हरियो सागपात)	६ ,,
फल	१ ,,
दूध	४ ,,
चिनी	१ ,,
	जम्मा २१½ छटाक

खाद्य वस्तुमा प्रोटिनको मात्रा

खाद्य पदार्थ १०० ग्राम	**उपलब्ध प्रोटिन** ग्राम
मासको दाल	२३.४
क्वाँटी	२५.३
भटमास	३८.६

बोडी	२१.१
चना	१८.१
मासु (खसीको)	१८.५
फुल (कुकुरा)	१३.३

नोटः– उपरोक्त तालिकाबाट यो पनि सिद्ध हुन्छ कि गेडागुडीबाट नै शरीरलाई चाहिने आवश्यक प्रोटिन उपलब्ध हुन सक्दोरहेछ । त्यसकारण साकाहारी व्यक्तिलाई मासु नखांदा प्रोटिनको कमीले कमजोरी हुन्छ भन्ने कुरा गलत हो ।

इती श्री प्राणायाम् स·ाप्तम्

अध्याय-११

अन्तःशुद्धि-योग

शारीरिक बल, मनोबल, ज्ञान बल र आत्म बल सम्पादन गर्नका लागि अन्त:शुद्धि—योग अति आवश्यक प्रक्रिया हो जसको ज्ञान र विज्ञान तल दिइएको छ। अन्तः शुद्धि योग अन्तर्गत प्रत्याहार ज्ञान पक्ष हो भने त्रिबन्ध विज्ञान पक्ष हो। जसको विश्लेषण तल गरिएको छ।

१) प्रत्याहार

प्रत्याहारको अर्थ हुन्छ—आन्तरिक शुद्धि। प्राणायाम साधनाको फल नै प्रत्याहार हो। प्रत्याहारताको बिना राजयोगमा प्रवेश गर्न मुश्किलै छ। प्रत्याहारतालाई सरल ढङ्गबाट प्राप्त गर्नका लागि यम—नियमलाई पूरा—पूरा पालना गर्दै आसनहरूलाई पनि संतुलित ढङ्गबाट सम्पन्न गर्नु पर्दछ। त्यसपछि सूक्ष्म—शरीर अर्थात् मनलाई वशमा गर्नका लागि निष्ठापूर्वक प्राणायाम् गर्नु पर्दछ।

प्रत्याहारतामा कारण शरीर अर्थात् शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्धको अन्तस्करण माथिको प्रभावलाई हटाउँदछ र त्यसपछि मनलाई पूर्णरूपेण अन्तमूँखी गराइन्छ। यस प्रक्रयाबाट अविधा रूपी मल हटी अन्तस्करणको शुद्धि हुनजान्छ। स्मरण रहोस्—योगीजनहरू प्रत्याहारतालाई नै तिर्थ स्नान मान्दछन्।

त्रिबन्ध—विज्ञान

(Science of Three Bandhas or Locks)

सु—परिचय:—

बन्धको अर्थ हुन्छ बन्धन/एकत्र मिलाउनु अथवा श्रृङ्खला। यो एक शारीरिक स्थिति हो जसमा शरीरका कुनै निश्चितअङ्गलाई कसरी नियन्त्रणमा ल्याइन्छ ताकि श्वास प्रश्वासको आवागमनमा धक्का पुऱ्याई प्राणको धारामा समुचित प्रवाह ल्याउन सकियोस्। बन्ध तीन किसिमका छन्—

१) जालन्धर (Jalandhara Bandha)
२) उड्डियान बन्ध (Uddiyana Bandha)
३) मूल बन्ध (Moola Bandha)

यी तीन बन्धलाई अलग–अलग अभ्यास गरिन्छ । एकैपटकमा तीनै बन्ध हुने गरी पनि गर्न सकिन्छ । तीनैबन्धको अभ्यास एकै चोटी गर्दा नै त्यसलाई 'त्रिबन्ध' भनिएको हो ।

१) जालन्धर बन्ध (Jalandhara Bandha)

क) जालन्धर बन्धमा योगीको अधिकार हुनु आवश्यक छ । जालको अर्थ जाल्वा फंदा हुन्छ । जालन्धर बन्धमा गर्धन र गलालाई संकुचित गरेर चिउँडोलाई छातीको हड्डी माथि टिकाइन्छ ।

ख) घाँटीको ग्रन्थीलाई जालन्धर ग्रन्थी भनिन्छ । यो विशुद्ध चक्रमा अवस्थित छ, जुन आकाशतत्त्व प्रधान क्षेत्र हो । जालन्धर बन्धबाट यस ग्रन्थी उत्तेजित भई भोक बढ्‌दछ ।

ग) जालन्धर बन्धमा सम्पूर्ण श्वासलाई नाकबाट बाहिर फ्याँकी सकेपछि पेटलाई इच्छा शक्तिद्वारा भित्र टसाई गर्धनलाई अगाडि झुकाई च्यूँडोलाई छातीदेखि माथि कण्ठदेखि तलको भागमा टँसाइन्छ ।

घ) यस बन्धको अभ्यासले, मूलाधारबाट कुण्डलिनी शक्ति मस्तिष्कतिर आउने हुनाले ब्रह्मतेज बढ्‌दछ र साधकको अनुहारमा तेजको प्रस्फुटन हुनजान्छ । काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि विषय–दोषहरूमाथि विजय हासिल गर्ने यो उत्तम क्रिया हो ।

२) उड्डीयान बन्ध (Uddiyana Bandha)

क) उड्डीयानको अर्थ हुन्छ माथि उड्नु । यो एक संयम प्रक्रिया हो । जसरी फ्यूजले बिजुलीको प्रभावलाई नियन्त्रण गरिरहेको हुन्छ, ठीक त्यसैगरी उड्डीयान बन्धले जीवनी शक्ति (Vitality) लाई नियन्त्रण गर्दछ ।

ख) यो क्रिया खालिपेटमा गर्नुपर्दछ । पूर्ण रेचक गरेर नाभीस्थलको माथि र तलको भागलाई यसप्रकारसँग खिचियोस् कि जसबाट नाभीको माथि–तल दुवै भाग माथि भित्र तिर आकर्षित भएर पछाडि मेरुदण्डसँग राम्रो संलग्न हुनपाओस् ।

ग) यस बन्धको अभ्यास पूरा रेचक गरेर अर्थात् प्राणवायु (श्वास) लाई मुखबन्द गरी नासिकारन्ध्रबाट बाहिर निकालेर गरिन्छ । विना उदरस्थित वायुलाई बाहिर निकाली यो बन्ध लाग्दैन । किनकि यसको अभ्यासद्वारा वीर्यका कणहरू ऊर्ध्वगमन भई तेज (ऊर्जा) मा परिणत हुन थाल्दछ जसको साक्षात्कार ध्यानद्वारा गरिन्छ ।

घ) यसबन्धको नियमित अभ्यासबाट साधक 'कालजयी' हुन्छ, भनिएको छ। वृद्ध पुरुष पनि यदि गुरुप्रदिष्ट मार्गबाट युक्ताहार विहार पूर्वक यस उड्डीयान बन्धको निरन्तर सेवन गर्दछ भने ऊ तरुण समान हुनजान्छ । अर्थात् वृद्धावस्थाको झुर्रीहरू (चाउरोपना), शारीरिक निर्वलता आदि लक्षणहरू यसबन्धको अभ्यासबाट नष्ट हुन्छन् । स्मरण रहोस् श्वासको ख्याल राखी पेटलाई मेरुदण्डमा छुवाएर यस बन्धको अभ्यासको एक महिना पछि मृत्यु लक्षण (मृत्युको भय अर्थात् अभिनिवेश) को अवश्य नाश हुन्छ ।

ङ) उड्डीयान बन्धको अवधी आफ्नो क्षमतामा भरपर्दछ । क्रमश: अभ्यास बढ्दै जाँदा धेरै बेरसम्म गर्न सकिन्छ । तैपनि सामान्यतया दश देखि पन्ध्र सेकेण्डसम्म गर्न सकिन्छ ।

च) वीर्यपतन, मन्दाग्नि, उदर विकार आदि दोषहरूबाट निर्मूल गराइदिने यो उड्डीयान् बन्ध सम्पूर्ण बन्धमा प्रधान छ ।

३) **मूल बन्ध** (Moola Bandha)

मूलको अर्थ हुन्छ–आधारभूत, स्रोत अर्थात् प्रारम्भिक स्थल । मूलवन्ध गुदा र अण्डकोषको थैलीको बीचको प्रदेश हो । यो प्रदेश खुम्चिनाले वा संकुचित हुनाले तलतिर प्रवाहित प्राणवायु हृदयस्थ प्राण-वायुसँग संगम हुन्छ । परिणामस्वरूप समान प्राण (Spark of life) को जागरण हुन्छ जो जीवनको आधार हो । शास्त्रमा यसैलाई 'बिष्णु भगवान' भनिएको छ ।

सूत्र,

प्राण (Action) + अपान (Reaction) — समान (Intraction)

क) सीधा उभिएर वज्रासन, पद्मासन अथवा अन्य कुनै सरलासनमा रही श्वास लाई राम्रोसँग रेचन गरी पेटलाई पूर्णरूपमा खालि बनाउँदै गुदालाई (मलद्वार) माथितिर सकेसम्म खुम्च्याउने । क्षमतानुसार केहीबेर यसै स्थितमा रहने ।

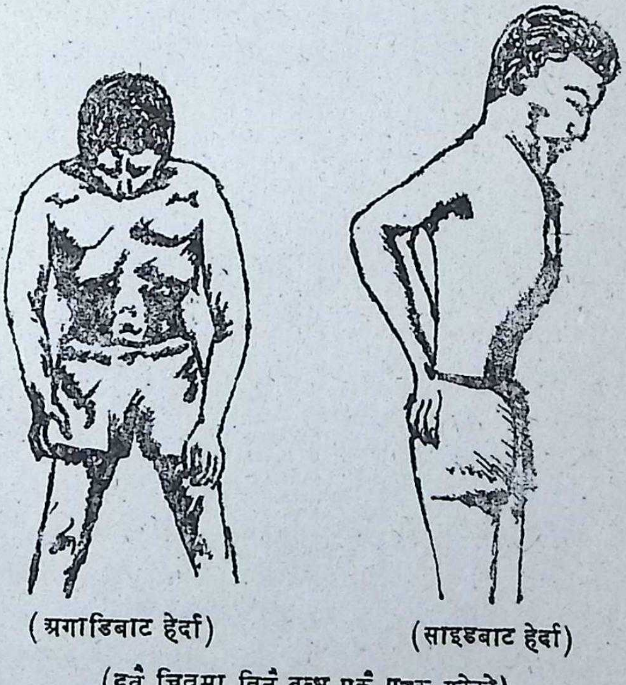
ख) मूलवन्ध गर्दा मानसिक बल लगाएर गुदालाई माथि तन्काउँदा वायुको संकुचनले वीर्यकणहरू सुषुम्ना नाडीबाट ब्रह्मरन्ध्रतर्फ सर्न थाल्दछन् । यस-प्रकार कुण्डलिनी जगाउनका लागि यो क्रिया अत्यन्त सिद्ध क्रिया हो ।

ग) मुलवन्धको अभ्यासबाट प्राण र अपापनको एकता हुन्छ र शरीरमा जठ-राग्नि उदीप्त हुन्छ । जसले मन्दाग्नि तथा अन्य उदरगत विकारहरू भस्म गरिदिन्छ । शरीरको निस्तेजतालाई आभामा परिणत गरिदिन्छ ।

यसप्रकार, शारीरिक शुद्धि, मानसिक स्थिरता र आत्मिक जागरणका लागि उपर्युक्त तीनै बन्ध अति आवश्यक छ। अतएंव त्रिबन्ध एक महान वरदान हो। यी तीनै बन्धलाई त्रिशक्तिबन्ध पनि भनिन्छ। मूलबन्धबाट इच्छा शक्ति / उड्डीयानबन्धबाट कर्म शक्ति / जालन्धर बन्धबाट ज्ञान शक्तिको अपूर्व वृद्धि हुन्छ। बुद्धीजिबीहरूका लागि यो आवश्यक छ कि उहिरू तीनै बन्धहरूलाई प्रत्येक दिन आफ्नो नित्य कर्मंम तीन तीन पटक दोहोऱ्याओस्। यसको लाभ अवश्य प्राप्त हुनेछ।

तीनैबन्धको एकै पटक अभ्यास

क) सीधा उभिएर दुवैहातलाई तिघ्रामा अडेस लगाएर आफ्नु सम्पूर्ण इच्छाशक्ति र सहनशक्तिद्वारा रेचक गरी श्वासलाई वाहिर फ्याँक्ने। पेटलाई वायु रहित बनाएपछि गुद्द्वारलाई सकेजत्ति माथि संकुचन गर्ने। अब पेटलाई पछाडि ढाडको भागसम्म टँसाउने प्रयत्न गर्दै चिउँडोले छातीमा छुने। यसप्रकार मूल बन्ध उड्डीयान बन्ध र जालन्धर बन्ध तीनै बन्ध एकैपटक हुन्छ। यस स्थितिमा क्षमतानुसार रहने र तीन पटक यसलाई दोहोऱ्याउने।



(अगाडिबाट हेर्दा) (साइडबाट हेर्दा)

(दुवै चित्रमा तिनै बन्ध एकै पटक गरेको)

उपरोक्त विधिलाई नै त्रिवन्ध विज्ञान भनिन्छ जसबाट त्रिविध् ताप (अध्यात्म, आधिभौतिक र आधिदैविक) समूल नष्ट हुन गई तीनै लोक (मन, वचन र कर्म) मा सन्तुलन आई साधकभित्र परम शान्तिको वर्षा हुन्छ ।

नोट:— गहिरो ध्यान (Deep meditation) मा प्रवेशभन्दा पहिला त्रिवन्ध विज्ञानको पाँच–छ: पटक अभ्यास गर्नु अति श्रेयष्यकर छ । ध्यान स्वत: लगाउन र लामो समयसम्म अनुभूतिमा टिक्नका लागि यो क्रियाको अभूतपूर्व महत्त्व छ ।

इती श्री त्रिवन्ध–विज्ञान समाप्तम्

अध्याय-११

राजयोग

[सु-संयत्]

धारणा–ध्यान–समाधि

१) धारणा (Dharana)

प्रत्याहारता पछि योग दर्शनकानुसार क्रमश: धारणाको स्थान छ। शरीर-
ो कुनै पनि अङ्गमा मनलाई संयम गर्नु धारणा कहलाउँदछ। अक्सर ध्यान गर्दा
रि अनाहत चक्र, विशुद्ध चक्र अथवा आज्ञा चक्रलाई धारणा गर्नु श्रेयष्कर हुन्छ।
रपनि मनलाई संयम गर्नका लागि आज्ञाचक्रमा नै धारणा गर्नु लाभकारी छ।
सबाट शरीर र मनको Kinetic शक्ति Potential form मा परिणत गर्न सहायता
ल्दछ। परिणाम् स्वरूप मनको द्वन्द्व (Relativity) समाप्त भई Absolute
थतिको सृजना हुनजान्छ। यस स्थितिलाई Creative intelligence पनि
निन्छ। यही स्थितिलाई निरन्तर बनाई राख्नुको नाम नै 'ध्यान' हो। अर्थात्
रणालाई निरन्तर बनाई राख्नु नै ध्यान हो।

ध्यानको निरन्तरता र Absolute स्थितिबाट प्राप्त शक्तिको आधारमा
धकले आफ्नो Lower self लाई Higher self का साथ एकाकार गरिदिन्छ
ही नै समाधि हो। यो स्थिति देव स्थिति हो। यहाँ शरीर र मनको सीमा
ाप्त हुन जान्छ। भौतिकता पछाडि छुट्दछ र उच्चतम् जीवनको प्रारम्भ हुन्छ।
ो अमृतपान हो।

) ध्यान (Meditation)

"योग ध्यानम् महायज्ञम्"

परिचय

संस्कृत 'ध्यान' (पालीमा झान) शब्दको चीनि अनुलिपि 'चान' या
न' हो। त्यसै प्रकारले 'ध्यान' शब्दको जापानी अनुलिपि 'ज–जेन' या संक्षेपमा

'जेन' हो । गीतामा भनिएको छ– 'योग ध्यानम्–माहायज्ञम्' अर्थात् सर्वश्रेष्ठ यज्ञ नै ध्यान हो अतएव: यौगिक प्रक्रियामा ध्यानको सर्वश्रेष्ठ स्थान छ ।

शीशाको अगाडि जुनसुकै वस्तु आएता पनि शीशाले त्यसै वस्तुको आकार धारण गर्दछ । पानीलाई जस्तो भाडामा राखिन्छ त्यसले त्यस्तै भाँडाको आकार ग्रहण गर्दछ । ठीक यसै गरी मन पनि जसको ध्यान गर्दछ त्यसैको आकार लिन्छ । ध्यान एउटा यस्तो प्रक्रया हो जसमा साधकले आफ्नो मनलाई ब्रह्म–चिन्तनमा लीन गराउँदछ र स्वयं ब्रह्मलीन भई ब्रह्मस्वरूप भइजान्छ । ठीक यसै गरी जसरी अंगार आगोमा पर्दा आगो स्वरूप नै भएर जान्छ । यही ध्यान–विज्ञानको माहात्म्य रहेको छ ।

जब ब्रह्म स्थिति लगातार बनिरहन्छ जसरी बतासको झोकाले पनि बत्तिको अखण्ड ज्योति निम्दैन त्यही मनको अखण्ड एकाग्र अवस्था ध्यान हो । "अखण्ड जुन् ज्योति छ जसलाई हावाले खण्डित गर्न सक्दैन ठीक त्यस्तै मनको अखण्ड अवस्था ध्यान हो ।"

जब ज्योति स्वरूप ब्रह्माण्ड मन, इन्द्रिय, बुद्धि र अहंकार आदि सहित (श्वास) ध्यानको विषय परब्रह्म परमात्मामा पूरक बन्दछ भने त्यस समयमा चेतनावश्था रहन्छ त्यही गुणातीत अवस्था हो केवल आनन्द अवस्था अर्थात् सारा-बन्धनबाट मुक्त मनको आनन्दित अवस्था नै ध्यान हो । यस अवस्थामा योगी पञ्चमहाभूतहरू भन्दा माथि रहेको ज्योतिको दर्शन गर्दछ । अनि ज्योति निरन्तर यो उसैको भित्र चम्किरहन्छ र योगी अरूको लागि प्रकाश स्वरूप हुन जान्छ ।

स्मरण रहोस् –ध्यान सिद्धिका लागि स्वस्थ शरीर र विशुद्ध मनको आवश्यक्ता छ । जो शुद्ध,आहार, शुद्ध विहार, शुद्ध आचार,योगासन र प्राणायाम आदि साधनद्वारा मात्र संभव हुन्छ । "जसको मन स्थिर, सन्तुलन, शान्तएवं शीलवान छ त्यही नै ध्यानयोग्य मन हो ।"

त्यसैले साधकको लागि यो आवश्यक छ कि ऊ नित्य आफ्नो आचार-विचारको शुद्धताकासाथ योगासन एवं प्राणायाम गरोस् । तबमात्र ध्यानमा सफलता हासिल हुनसक्तछ । यसरी जो योगा मार्गमा प्रयत्नशील रहेर जति चेतना शुद्ध गर्न सक्तछ त्यत्ति नै उसको जन्म, जीवन र मृत्यु सफल हुन्छ ।

त्यसैले ध्यानसाधना आत्मा कल्याण गर्ने एक प्रकारको शाश्वत क्रिया हो, जो कहिल्यै नष्ट हुदैन । गीतामा भनिएको पनि छ, अनेक जन्मको साधना

पछि परम् पद् पाइन्छ ।

यसप्रकार, ध्यानमा निरन्तर अभ्यास जारी राख्नु अपरिहार्य छ । जन्म-जन्मान्तर पश्चात् साधकलाई आफ्नो लक्ष्य प्राप्ति हुन्छ तर ध्यान साधनाको प्रतिफल कहिल्यै पनि खेर जाँदैन । योगीको परम् गति मोक्षातीत आनन्द हो जो तप, ज्ञान र कर्म भन्दा माथि छ । त्यसैले मानवको लागि आवश्यक छ आफ्नो समय बेकार नष्ट नगरेर पूरापूरा ध्यान गरी ब्रह्म–स्थिति प्राप्त गरी ब्रह्मस्वरूप नै भएर जीवन व्यतीत् गरोस ।

ध्यान विधि:–

मानव शरीरमा चेतनाको केन्द्र, जसलाई षठ्चक्र (हेर्नुहोस् खण्ड–२,अ०–५) नामले पनि पुकारिन्छ । तिनको क्रमिक ध्यान गर्नु आध्यात्मिक र भौतिक दृष्टिले अनिवार्य छ जसबाट त्रिविध् ताप नष्ट गरी कल्याण प्राप्त गर्न सकियोस् ।

(१) एक–एक मीनट मूलाधार र स्वाधिष्ठान चक्रको ध्यान गरेर अग्निको कल्पना गर्नुपर्दछ कारण यो इच्छा शक्ति (लक्ष्मी) हो ।

(२) त्यसपछि मणिपुर र अनाहत चक्रमा एक–एक मीनट सूर्यको कल्पना गरी ध्यानगर्नु पर्दछ । कारण यो हृदय र जठराग्निको ध्यान हो । हृदयमा सूर्यको झैं आत्माको प्रकाश चौविस घण्टा जगमगाई रहेको छ । पिण्डको चेतनरूपी सूर्यको सम्वन्ध ब्रह्माण्डको सूर्यसंग छ । यहाँ सूर्यको ध्यान गर्नाले ज्ञान शक्ति (सरस्वती) को विकास हुन्छ । यसरी विशुद्ध र आज्ञाचक्रको साथ साथै यसमा श्वेत अर्द्ध चन्द्रकलाको ध्यान पनि गर्नुपर्दछ ।

स्मरण रहोस्–मूलाधार र स्वाधिष्ठान चक्रमा अग्निको ध्यान गर्नु ॐ को प्रथम मात्रा 'अ' को ध्यान गर्नु हो ।मणिपुर र अनाहत चक्रको ध्यान गर्नु ॐ को दोश्रो मात्रा 'उ' को ध्यान गर्नु हो विशुद्ध चक्र र आज्ञा चक्रमा ध्यान गर्नु ॐ को तेश्रो अर्थात् अन्तिम मात्रा 'म, को ध्यान गर्नु हो । यसप्रकार यो अ+उ+म=ॐ कार द्वारा ब्रह्मप्राप्तिको ध्यान विधि हो । सहस्रार चक्र ॐ को विन्दुको केन्द्र हो यहाँ निराकार ब्रह्मको ध्यान गरिन्छ जो ज्ञान र विज्ञान स्वरूप छ (हेर्नुहोस् खण्ड–१,–अ०–३) ।

अत: योगासन, प्राणायाम पश्चात् आज्ञा चक्रमा सीधै ॐ को ध्यान गर्नाले पनि उचित फल प्राप्त हुन्छ ।

(ध्यान)

(३) जब चित्त एकदमै शान्त र माया शून्य भई मन हृदय आकाशमा विलीन भई हाल्दछ तथा शरीर र इन्द्रियहरूको कुनै आभास हुँदैन भने यो निर्गूण र निराधार स्थिति बनाएर राख्नु नै 'आत्माको ध्यान' हो ।

(४) आँखा देख्दा देख्दै पनि नदेख्ने अर्थात् ज्ञानेन्द्रियले ज्ञान र कर्मेन्द्रियले कर्म गर्दा गर्दै पनि ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियको प्रभाव भन्दा पर रहने । यो पनि ध्यानको एक स्थिति हो । यो परमहंस स्थिति हो ।

(५) उल्लेखित विधि योग र तन्त्र दुवैका लागि प्रख्यात छन् । गायत्री मन्त्रलाई पनि यसै ध्यान विधीद्वारा सिद्ध गरिन्छ । साथै जति पनि साधकहरू फलाना-फलाना देवी देवताका सिद्धिका लागि भनेर अनुष्ठानमा लाग्दछन् उनीहरूको मूल (उतम मार्ग) पनि यही नै हो । यसमा कुनै सन्देह छैन् ।

लाभ–

- आत्मबलको विकास हुन्छ ।
- तीव्र बुद्धिको प्रस्फुटन हुन्छ ।
- मन, बुद्धिको उचित ढंगले सञ्चालन हुन्छ ।

◆ चित्त शुद्धि हुन्छ ।

◆ आत्म साक्षात्कार प्राप्त गरेर परमानन्दको स्थिति प्राप्त हुन्छ ।

उपसंहार

माथि बर्णित जति पनि ध्यानका विधिहरू छन् तिनीहरू साधना मात्र हुन् साध्य होइनन् । परन्तु यिनीहरूको अभ्यास बिना लक्ष्यसम्म पुग्न असम्भव छ । लक्ष्य त त्यो हो जसमा आफ्नो चेतनाद्वारा शुद्ध चेतनाको अनुभव गरी जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्ति अवस्था भन्दा माथि तुर्य अवस्था (राजयोगको) स्थिति प्राप्त गरिन्छ । यही बेद वेदान्त र सर्वधर्मको सार हो बाँकी सब भ्रम मात्र हुन् । अतः यसलाई संझेर भ्रमबाट बचियोस् ।

मुद्रा

१) माहामुद्रा

ध्यान विज्ञानमा मुद्राको महत्वपूर्ण स्थान रहेको छ । जसमा माहामुद्रा अति लाभकारी र सर्वश्रेष्ठ मानिन्छ ।

विधिः–

१) आफ्नो साधना कक्षामा न होचो र न बढी अग्लो मृगासन वा मण्डी (कम्बल) पट्टाएर बिछ्याउने ।

२) पूर्वतिर मुखगरि बस्ने र आफ्ना दुबै खुट्टालाई लम्पसार तान्ने ।

३) बायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चालाई गुद्द्वार र लिंगेन्द्रियको मध्य टेकेर लिंगेन्द्रिय देखि गुद्द्वार सम्म गएको नसालाई च्याप्ने ।

४) दायाँ खट्टालाई जमीन माथि सोझो पारेर तनक्क तानी राख्ने

५) त्यसपछि दुवै हातले दायाँ खुट्टाको बुढी औंला समात्ने र पूरक गर्ने । माथै मनलाई आज्ञाचक्रमा लगाई शुद्ध चेतना अर्थात् ॐ को ध्यान गर्ने ।

६) पूरक गर्ने बित्तिकै जालन्धर बन्ध र मूल बन्ध लगाउने ।

७) आफ्नो सम्पूर्ण इच्छा शक्तिद्वारा मूलाधार देखि वायुलाई माथितिर तान्ने । यसरी सुषुम्ना शक्ति लौरोले पिटेको सर्प झैं ब्रह्म रन्ध्र तिर सर्न शुरू गर्दछ ।

८) सुषुम्नामा जब कुण्डलिनी सीधा भइहाल्छ भने त्यसपछि प्राणको गति सुषुम्नामा शुरू हुन्छ र ईडा एवं पींगलामा गति वन्द हुन जान्छ ।

९) त्यसपछि कुम्भकको वायुलाई विस्तारै–विस्तारै रेचन गर्ने । यस मुद्राबाट साधकलाई माहान् लाभ प्राप्त हुने भएबाट नै 'माहा-मुद्रा' नामाङ्कन गरिएकोले यसको अभ्यास निरन्तर गरी कल्याण प्राप्त गर्ने ।

१०) दायाँ खुट्टा पछि बायाँ खुट्टा तन्न तानेर पूर्व विधि अनुसार मुद्रा लगाउने ।

उपरोक्त मुद्रा क्रमशः तीन तीन पटक नित्य अभ्यास गर्ने ।

लाभ:-

यस मुद्राको वैराग्यपूर्ण अभ्यासबाट अविद्याको नाश भई आत्म ज्योति दर्शन हुन्छ ।

२) **खेचरी मुद्रा**

विधि:-

१) जीभ्रोलाई घाँटीतिर दोब्राई कपाल छिद्र (तालु) मा लगेर जीभ्रोको टुप्पोले दुवै प्वाल बन्द गर्ने ।

२) ध्यान आज्ञा चक्रमा लगाउने ।

३) यसको निरन्तर दुई देखि तीन मीनेट सम्म बज्रासन, पद्मासन वा सिद्धासनमा बसेर अभ्यास गर्नु पर्दछ । कुनै कुनै साधक घुम्दै फिर्दै, हिड्दै पनि यो मुद्रा लगाउने गर्दछन् । यसलाई क्रमशः बढाउँदै लग्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

४) यस मुद्रामा अभ्यासीहरूले कहिलेकाहीं कत्था र हर्रो मुखमा राखेर सुपारी टोके झैं रस चुस्ने गर्दछन् । ताकि जीब्रो कोमल भै मुद्रा लगाउनमा सरलीकरण आओस् ।

लाभ:-

१) यो मुद्राले वाणीद्वारा खर्च हुने शक्तिलाई रोक्दछ ।

२) रसेन्द्रिय वशमा आउनाले लिङ्गेन्द्रिय पनि काबुमा आउन मद्दत गर्दछ जसबाट वीर्यको रक्षा हुन जान्छ ।

३) यस मुद्रामा मन भृकुटी-रुप आकाशमा स्थिर भएर जान्छ जसबाट मस्तिष्कमा वीर्य-शक्ति स्थिर हुन्छ ।

स्मरण रहोस्– "भगवान शङ्करको निधारमा जो चन्द्राकार दर्शाएको हुन्छ त्यो शीतलता र शान्तिको प्रतीक हो । भगवान शङ्करको ध्यान मुद्रा यही खेचरी मुद्रा हो । जटाबाट निस्कने गंगा चेतनाको प्रतीक हो जसलाई 'ज्ञान गंगा' भनिन्छ ।

४) खेचरी मुद्रामा मस्तिष्कबाट जो वीर्यका कणहरू जीभ्रोमा झर्दछन् तिनीहरूको सेवन गरेर योगी आफ्नो आयु बढाउँदछन् । यहीं अमृत- (ओज) पान हो । अर्थात् ओजरूपी सोमरस यसैलाई भनिन्छ ।

५) यो मुद्रा ब्रह्मश्चर्य ब्रत पालन गर्न अति सहायक सिद्ध हुन्छ जो 'परम् तप' हो ।

३) **सम्भवी मुद्रा**

विधि:-

दुवै आँखाको दृष्टि बाहिर नजाने गरी उघारी ध्यान आज्ञाचक्रमा लगाई

शान्ति पूर्वक पद्मासन, बज्रासन वा सिद्धासनमा बस्नु नै "सम्भावी मुद्रा" कहलाउँदछ ।

लाभ:–

चित्तमा शून्य (निराकार) स्थिति पैदा भई आत्म साक्षात्कारको ढोका खुलाउँछ ।

मुद्राहरू चित्त वृत्तिलाई निरोध गरेर आत्म दर्शन प्राप्त गर्ने स्थितिमा पुऱ्याउने सबैभन्दा सरल एवं अकाट्य माध्यम हुन् । मुद्राहरू धेरै किसिमका छन् तर माथि उल्लेख गरिएका तीन मुद्राहरू मुख्य मुख्य भएकाले र यिनैबाट प्राप्त हुने सिद्धि अन्य मुद्राहरूबाटपनि प्राप्त हुने हुँदा केवल उक्त तीन मुद्राहरूको मात्र वर्णन गरिएको हो । यी तीन मुद्राहरू मध्ये कुनै एक मुद्रा लगाएर नित्य दुई मीनेट अभ्यास गरि ध्यान गर्नु अति लाभकारी एवं उत्तम सिद्ध हुन्छ ।

जो महापुरुषहरू यी मुद्राहरूलाई धारण गरेर जीवनलाई धन्य बनाउँदछन् । उनीहरूलाई मेरो हर्ष अश्रुसहित कोटी कोटी नमस्कार साष्टाङ्ग दण्डवत प्रणाम ।

३) समाधि (Samadhi)

"समाधिम् मोक्ष स्थितिम्"

"धैर्य रूपी ईंटा र वैराग्य रूपी सिमेन्टीले मन रूपी नदीको जलमाथि अभ्यास रूपी बाँध–बाँधेर त्यसै मानसरोवर रूपी नदीको जललाई स्थिर गर्नु नै समाधि कहलाइन्छ ।' यो सिद्ध अनुभव हो ।

साधक ध्यानको परम् शिखरमा पुगेर समाधिको अनुभव गर्दछ । यस अवस्थामा शरीर, इन्द्रिय, मन एवं बुद्धिको क्रियाहरू स्थिर हुन्छन् साधक जाग्रत अवस्था भन्दा माथि उठेर जान्छ । यस अवस्थामा साधकको आत्मा पूर्णत: सचेत र सक्रिय हुन्छ । उसलाई यो ज्ञान भइहाल्छ कि यो सम्पूर्ण सृष्टि ब्रह्ममय छ । अहंता ममता आदिको अन्त भै पूर्ण व्यक्तित्व र पूर्ण शान्तिको अनुभूति हुन्छ, जो बुद्धि भन्दा माथिको अनुभव हो । त्यो अवस्थाको बयान गर्नको लागि शब्द पर्याप्त नभएकोले त्यसलाई अवर्णनीय स्थिति भनिएको छ । यस स्थितिमा जो कोही पनि अनन्तमा विलीन भै हाल्छ । यही पूर्ण ज्ञान र योगको सर्वोत्तम सिद्धि हो ।

अत : समाधि त्यो अवस्था हो, जुन बेला साधकले परमात्माको अनुभव गर्दछ ।

योग शास्त्रमा समाधिलाई विभिन्न नाम उपनामबाट पुकारिएको छ । जस्तो– समाधि, तुर्य अवस्था, उन्मनी अवस्था, ब्रह्म पद. अध्यातमपद, ब्रह्म प्राप्ति, निर्वाण, आत्मा साक्षात्कार, ईश्वर दर्शन, मोक्ष, परम् सिद्धि, परम् शान्ति, परमहंस

अवस्था, राजयोग, सत्य बोध, बोधिसत्व आदि। यद्यपि उल्लेखित सबै नाम र शब्दहरूलाई विश्लेषण गरी हेर्ने हो भने त्यसका मूल नाम भनौं या अवस्था विशुद्ध चेतनको अवस्था नै हो। जसबाट मनुष्यलाई सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय, शान्ति, प्रेम, दया, धैर्य, स्वतन्त्रता, आनन्द, न्याय र विश्वबन्धुत्व जस्ता महान् आदर्श गुणहरु प्राप्त गर्दछ, किनभने समाधि नै उल्लेखित गुण र विचारहरूको मूल स्रोत हो। यस्तो विशुद्ध अवस्था प्राप्त भएको महान् व्यक्तिलाई बारम्बार नमस्कार ! "ॐ विशुध्दाय नम:"

समाधिमा व्यक्ति Eternal form मा अर्थात् अमर स्थितिमा प्रवेश गर्दछ जहाँ शरीर र मनको हद् समाप्त हुन जान्छ। भौतिकता पछाडि छुट्न जान्छ। स्मरण रहोस्- समाधि अवस्थाबाट योगी (साधक) जब दृश्य संसारमा उक्लिन्छ तब ऊ एउटा उच्च जीवनको थालनी गर्न थाल्दछ। किनभने ऊ अब Self guided हुन्छ। समाधि अवस्थाको बारम्बार अभ्यासबाट साधकको शरीर, मन, विचारमा रूपान्तरण आउँदछ। ऊ निष्क्रिय होइन साधन (शरीर, मन, बुद्धि) लाई उच्च आदर्शबाट Guide गर्न थाल्दछ। यो साहस उसमा आउँदछ। बारम्बार अभ्यासबाट ऊ काम गर्दै, खाँदै सेवा गर्दै, स्वाध्याय इत्यादि गर्दै अर्थात् शारीरिक, मानसिक स्तरमा सक्रिय रहेर पनि आफ्नो समाधि स्थितिमा नै टिक्न सक्ने हुन्छ। समाधिको पूर्णता यसैमा निहित छ। आन्तरिक पक्ष सक्रिय तर बाह्य पक्ष निष्क्रिय हुनु समाधिको आंशिक अभ्यास हो भने यी दुवै पक्ष सक्रिय रहेर पनि आफ्नो स्थिति नबिगार्नु यो समाधिको पूर्ण अभ्यास हो। व्यक्तिको शुद्ध र ध्यानयुक्त आचरणबाट नै उसको समाधिको स्थितिको ज्ञान हुन्छ। त्यसैले समाधिको सम्बन्ध आचरणसँग छ। यो अति महत्त्वपूर्ण बिर्सन नहुने कुरा हो। स्मरण रहोस्- यो तब सम्भव छ जब समाधिको आचरणको बारम्बार अभ्यास गरिन्छ। यसैलाई मन्त्रहरूको अनुष्ठान पनि भनिएको छ। तत्पश्चात् ऊ मात्र Self guided होइन, Character guided भएर चल्दछ। माथि उल्लेखित स्थितिको अभ्यास पूर्ण नभएसम्म व्यक्ति **Fear guided** र Attachment guided भएर बाँच्दछ जुन दुःख र डरको कारण हो।

अध्याय-१३

प्र-शान्तभाव

(TEMPERANCE)

समाधिको ज्ञान हुनु र यसको स्थिति प्राप्त गर्नु जीवनको सच्चा पुरुषार्थ हो र यो योगबाट नै संभव छ । समाधिको परिपक्व अवस्था पश्चात् साधकलाई शान्त-प्रशान्त भाव प्राप्त हुन्छ । जस्तो जब कच्चा घडालाई पकाइन्छ तब त्यो पानीले गल्दैन र आफ्नो स्थितिलाई नित्य अर्थात् निरन्तर बनाउँदै कार्यमा लाग्दछ ठीक यसैगरी Temperance मा पुगेको व्यक्ति आफ्नो कार्यलाई कुशलता पूर्वक सम्पादन गर्दै बिवेकशीलतामा रहेर ब्रह्मलीन (ब्रह्मस्वरूप) भई रहन्छ । यस्तो स्थिति प्राप्त भएपछि व्यक्ति आन्तरिक शान्तिलाई कायम राख्दै बाहिरबाट सक्रिय हुन्छ । परिणामस्वरूप, शरीर र इन्द्रिय अर्थात् सभ्यता/मन र बुद्धि अर्थात् संस्कृति/आत्मा अर्थात् अनुभूतिको ऐश्वर्यलाई प्राप्त गरेर त्यसको उपभोग गर्दछ यही पूर्ण चरित्र निर्माण हो । ऊ परमात्मा भएर जिउँदछ, जीवात्मा भएर होइन । यस्तो चरित्र निर्माण प्राप्त देव पुरुषको सृष्टि नै देवलोक कहलाउँछ अर्थात् सत्य लोक कहलाउँदछ ।

ॐ शान्ती

आचारशीलता

खण्ड - ३

HOLY CHARACTER
(EDUCATION)
AND
REFINE CONDUCT
(JUSTICE)

अध्याय-१

शिक्षा, दीक्षा र आशीर्वाद

शिक्षा:-

मानव जीवनमा न्याय, सत्य र नैतिकता जस्ता सद्‌गुण प्राप्तिका लागि सु-शिक्षाले सर्वाधिक महत्त्व राख्दछ। जीवनमा आइपर्ने दुःख र तकलिफलाई सुख र आनन्दमा बदल्न सक्ने एक मात्र शक्ति शिक्षामा नै छ। शिक्षा बिना सुख र शान्तिको कल्पनासम्म पनि हुन सक्दैन। शिक्षाको क्षेत्र विशाल छ। शिक्षाले नै मानिसको शारीरिक मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक तथा समाजिक सबै क्षेत्रहरूमा समान रूपले विकास गर्ने कार्य गर्दछ। फलतः व्यक्तिको व्यक्तित्वलाई विकसित र पूर्ण बनाइदिन्छ। जसरी एउटा बीज बिस्तारै-बिस्तारै क्रमशः टुसा, डाँठ, पात हुँदै वृक्षको रूपमा परिणत भएर फल फलाउँन थाल्दछ। त्यसै गरी शिक्षारूपी बीजले नै मानिसलाई क्रमिक रूपले चौतर्फी विकास गर्दै मनुष्य जीवनमा सत, चित र आनन्दको फल फलाई दिन्छ। शिक्षाको वास्तविक अर्थ नै यही हो।

शारीरिक शिक्षाले व्यक्तिलाई हृष्ट, पुष्ट संयमी दीर्घायु स्वस्थ्य र कर्मठ बनाइदिन्छ। स्मरणीय छ मानिसले खानपिन गरेका कुराबाट उसका अङ्गलाई ऊर्जा (शक्ति) मिल्दछ। यही शक्तिबाट खानपिन अनुरूप मनको पनि निर्माण हुन्छ। राम्रो खानाबाट शरीर मात्र स्वस्थ नभई मन समेत स्वस्थ हुन जान्छ। यसरी खानपिनले हाम्रो शरीर र मन दुवैलाई राम्रो बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदछ। मनु शब्दबाटै मनुष्य बन्नुको तात्पर्य पनि यही हो। गहिरिएर विचार गर्ने हो भने हामीलाई स्पष्ट हुन्छ कि मानिसको निर्माण नै मनबाट भएको हुन्छ। जसको मन राम्रो हुन्छ, त्यही राम्रो मानिस हुन्छ। त्यस्ता मानिसहरूबाट गरिएका सोचिएका सबै कुरा राम्रा हुन्छन्। असल मनमा नै आत्माको बास हुन्छ।

यसैगरी अस्वस्थ मन भएको मानिसबाट गरिएका–सोचिएका सबै कुरा नराम्रा हुन्छन् । अत, सच्चा मानव बन्नका लागि राम्रो शरीरको साथै स्वस्थ मन हुनु पनि अनिवार्य हुन्छ । असल मनमा नै आत्माको जागरण हुन्छ । यसरी एक वाक्यमा शिक्षाको परिभाषा दिने हो भने यसरी दिन सकिन्छ: "जुन विज्ञानले स्वस्थ शरीर, मन र आत्मा प्राप्त गराउँदछ, त्यसैलाई शिक्षा मानिन्छ ।" मानिसले आमाको गर्भमा छँदादेखि नै शिक्षा ग्रहण गर्न थाल्दछ । यसै तथ्यलाई बिचार गरी गर्भवती आमाको लागि शास्त्रले कस्तो खानपिन रहन–सहन चाहिन्छ भन्ने कुरा स्पष्टसँग बताइ दिएको छ । बच्चाको विकास केवल आमाको रगतले मात्र हुने होइन । आमाको आचार--विचार पवित्रता, रहन सहन, तथा संगत आदिबाट पनि बन्दछ । रगत शारीरिक प्रक्रिया (Physiological process) मात्र हो भने आमाको रहन--सहन बिचार आदि मानसिक प्रक्रिया (Psychological process) हो । आमाको स्वास्थ्य जति स्वस्थ र सुन्दर हुन्छ त्यति नै स्वस्थ्य र सुन्दर बच्चा पैदा हुन्छ । यसैगरी गर्भावस्थामा र गर्भकालमा आमा बाबुको विचार जस्तो हुन्छ । त्यस्तै बिचार धाराको बच्चा पैदा हुन्छ । स्वस्थ र सुन्दर बिचारधारा भएका आमा बुबाबाट पैदा भएका बच्चाहरूले नै सद्गुरुको ज्ञानको कृपाबाट सुन्दर शान्त र आनन्ददायी जीवन बनाउन सक्षम हुन्छन् ।

तसर्थ यदि सुयोग्य सन्तान पैदा गर्ने हो भने विवाह गर्नु भन्दा अगाडि नै बाबु आमाले सु-शिक्षा ग्रहण गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । सु-शिक्षाको अभावले गर्दा नै आजका मानिस चरित्रहीन, बिध्वंशकारी, हिंसक र असान्त हुन पुगेका हुन् ।

सच्चा शिक्षा प्राप्त गरेका मानिसहरूबाट कहिल्यै जाल--झेल छलकपट हिंशा आदि कार्य हुँदैन । सबैप्रति माया, दया, प्रेम राख्दै ज्ञान, धन र ऐश्वर्य प्राप्त गर्दछन् । देश, काल र परिस्थिति अनुसार कुशल व्यवहार गर्दै सबैको विश्वास र श्रद्धाको पात्र बन्दछन् । यसरी शिक्षालाई एक तालिमको रूपमा पनि लिन सकिन्छ । सुन्दर वातावरणले पनि शिक्षाको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । शिक्षित समाजमा जन्मेका हुर्केका बाल--बालिकाहरूमा स्वतः शिक्षायुक्त र सद्-गुणहरू प्रस्फुटित हुनजान्छ । त्यसैले शिक्षालाई साकार रूपमा सरस्वतीको मूर्ति बनाई पूजा गर्ने प्रचलन चलेको कुरा हामीले बुझ्नु पर्दछ । सरस्वतीबाट बरदान प्राप्त गर्नु भनेको अर्थ नै सु-शिक्षित बन्नु हो । शारीरिक शिक्षाको व्यवाहारिक पक्षको रूपमा चरित्र विज्ञानमा योगासनको अध्यायमा विस्तृत रूपमा सचित्र व्याख्या गरिएको छ । मानसिक शिक्षाको रूपमा प्राणायामको व्याख्या गरिएको छ भने पहिलो खण्डको सम्पूर्ण दर्शन बौद्धिक शिक्षाको रूपमा व्याख्या गरिएको

छ । यसै गरी अध्यात्म शिक्षाको लागि धारणा, ध्यान र समाधिका व्यावहारिक पक्षहरूलाई समेत दर्शाई दोस्रो खण्डमा व्याख्या गरिएको छ । आफू सु-शिक्षित बनी समाजमा आइपर्ने आर्थिक, राजनैतिक, शैक्षिक, नैतिक आदि सबै व्यवहार सुन्दर तरिकाले गर्ने शिक्षालाई सामाजिक शिक्षा भनिन्छ , माता, पिता र गुरुको आदर गर्नु, मन, वचन र व्यावहारले कसैलाई दुःख नदिनु, अहंता र ममतामा फसेर सांसारिक बन्धनमा नजकडि, ज्यादा महात्त्वाकांक्षी भएर चिन्तित जीवन नजिउनु तथा आफ्नो स्वरूपमा रहेर शुभ-कार्यमा लागि रहनु, यिनै कुराहरूलाई नैतिक शिक्षा भनिन्छ । सबैसँग विनम्र व्यावहार गर्दै नमस्कारको जिवन जीउनु, प्यार र सद्भावको जीवन जिउनु सामाजिक जीवनको प्राणतत्त्व हो । संक्षिप्तमा अनैतिक कार्यबाट हमेशा बच्नु र कर्म कर्तव्य गर्नु नै जीवनको मूल दर्शन हो ।

माथि बताइएका शिक्षा अर्थात् उपदेशलाई जीवनमा धारण गरेमा आफ्नो र अरू सबैको पनि कल्याण र कृपा हुनेछ । यसप्रकारको सु-शिक्षावाट मात्रै व्यक्ति, धर्म र राष्ट्र-राष्ट्र बीच आपसी समझदारी, जिम्मेदारी र इमान्दारी कायम भई सद्भाव बढ्ने छ, भाइचाराको प्रेम बढ्ने छ, शिक्षाको वरदान भनेको यही हो । मानव जातिलाई मानव बनाएर जीवित राख्ने विज्ञान नै शिक्षा हो ।

दीक्षा:-

सम्पूर्ण शिक्षालाई आफ्नो आचरणमा उतार्ने विज्ञानलाई नै दीक्षा भनिन्छ । दीक्षा बिना अर्थात् आचरण बिना कुनै पनि शिक्षा अधुरो हुन जान्छ । दीक्षाको मतलव शुभ आचरण गर्ने, हमेशा अनुशासन र मर्यादामा रहनु कुभावना माथि विजय प्राप्त गरेर अजय भएर जिउनु, अरूको विचार, भावना, क्रियाकलाप र उन्नति प्रति रीस-डाहा नराख्नु बरू त्यसबाट पाठ सिकेर स्वयं उन्नतिशील र चरित्रशील हुनु र अन्त्यमा ईश्वर प्राप्ति गर्नु हो । आफ्नो कर्तव्य प्रति सदा निष्ठावान हुनु, तर्क र विचार शक्तिद्वारा सत् —असत्को विवेचना गर्नु र दृढतापूर्वक आफ्नो सत्य स्वरूप र व्यक्तित्वलाई अपनाएर आन्तरिक स्वतन्त्रता, शान्ति र बाह्य सुन्दर व्यवहारलाई सक्रियाता पूर्वक धारण गरेर जिउनु नै दीक्षा हो ।

मानव जीवन एउटा विवेकयुक्त जीवन हो । मानिसको मुख्य कर्तव्य आफ्नो सद्गुणद्वारा परब्रह्म परमात्मासँग मिलेर (योग गरेर) उसबाट शक्ति प्राप्त गरी ईश्वरीय जीवन जिउनु हो, आफ्नो सम्पूण भौतिक (इन्द्रिय, शरीर, मन, बुद्धी, चेष्टाहरू अनन्त परमात्माका लागि प्रयोगमा ल्याउनु हो । हाम्रा हरकार्य खानपिन, रहन सहन आय-व्यय, धार्मिक तथा सामाजिक कार्य र घर गृहस्थ

आदिबाट प्राप्त सबै शक्तिहरू अनन्त प्राप्तिका नै साधन हुन् भन्ने बुझी यी सबै साधनहरूको पूर्ण प्रयोग अनन्तको ज्ञानको लागि उपयोग गर्नुलाई नै दीक्षा भनिन्छ ।

दीक्षा एक महान् यज्ञ हो, तप हो, दान हो,–पुरुषार्थ हो तथा सच्चा मानवता पनि यही हो । यस किसिमको कार्य गर्ने दीक्षा सम्पन्न व्यक्ति अति उत्साही अर्थात् ओजस्वी, अति सु-कर्मी अर्थात् यज्ञ स्वरूप अति तेजस्वी अर्थात् कान्तिवान, अति वलशाली अर्थात् वीर्यवान, अति दानी अर्थात् करुणाशील, अति उपयोगी अर्थात् ब्रह्मस्वरूप अति प्रेमी र सेवारत अर्थात् विष्णुस्वरूप तथा अति त्यागी, शान्त ज्ञानवान, दु:खहर्ता अर्थात् शङ्कर स्वरूप यी सबै विभूतिहरूबाट विभूषित भएर ऊ एक दीक्षित पुरुष बन्न पुग्दछ । यस्ता मानिस नै सच्चा मानव भएर समाजमा सार्थक र सफल जीवन जीउँदछन् ।

सद्गुरुहरूको उपदेश पालन गरी दीक्षा मन्त्रको अनुष्ठान (आचरण) गरेमा नै शिक्षा र दीक्षा धारण गर्न सक्षम होइनेछ । मानिसले पृथ्वीलाई देवलोक बनाउने लक्ष्य राख्ने हो भने (जो विश्वको नै लक्ष्य छ) शिक्षा र दीक्षाको पूर्ण-रूपमा सदुपयोग–उपयोग र सहयोग हुनु अनिवार्य छ । गुरुको ज्ञानविना यो कार्य अधुरो रहन्छ । चरित्र विज्ञानको एक–एक शब्दलाई बारम्बार पढेमा चिन्ता रहित भएर चिन्तन मनन गरेमा आलस्य र परमाधसँग सम्झौता नगरी आचरणमा ल्याए-मा तथा आफूमाथि पूरा विश्वास राख्दै अगाडि बढ्दै गएर चरित्र निर्माण गरेमा दीक्षा सम्पन्न हुने छ, आफू र सबैको कल्याण हुने छ ।

आर्शीवाद

आर्शीवाद एक प्रकारको दिव्य शक्ति पनि हो । गुरुको मुखारविन्दुबाट बोलेर, भावनाबाट या आफ्नो औरा शक्तिबाट र हातको स्पर्शबाट तथा यौगिक क्रियाबाट अरुलाई दिन सकिन्छ ।

परमात्मा जो महान् प्रतिष्ठाका अधिष्ठाता हुनुहुन्छ, जो प्रत्येक मानव र समस्त सृष्टिका सृजनहार हुनुहुन्छ, दया र करुणाका सागर हुनुहुन्छ तथा सबैका सहारा हुनुहुन्छ, यस्ता भगवान प्रति अटुट श्रदा र विश्वास राख्ने व्यक्तिले नै उहाँ-को आर्शीवाद प्राप्त गर्न सक्दछ ।

परमात्माबाट बरदान प्राप्त गर्नेको लागि नै जप, तप, ध्यान, सतसँग, स्वाध्याय, गुरुको सेवा, यौगिक क्रियाकलापहरूको साहारा आदि चाहिन्छ । यी साधनहरूबाट मानिसको अन्तस्करणमा धेरै समयदेखि जम्मा भइरहेका दूषित वृत्तिलाई हटाई स्वच्छ पारिदिन्छ । वृत्ति दूषित हुँदा मानिसलाई कुमार्ग र अस-

फलतातिर लगिदिन्छ। माथिका साधनाहरूबाट वृत्तिलाई शुद्ध र पवित्र पारिदिएर मानिसलाई सही मार्गमा अग्रसर गराई दिन्छ। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, मद, मात्सर्य, अविद्या र परतन्त्रता यी नौ (नव) दोषहरूबाट मुक्त शिक्षा र दीक्षा सम्पन्न व्यक्तित्वको मनबाट शुभ–संकल्प, वाणीबाट प्रवचन र आफ्नो शरीरबाट परोपकारको वर्षा हुन थाल्दछ, यस्ता व्यक्तितत्वको साथै ब्रह्मण्डको कणकणमा पनि समाहित हुन्छ। यस्ता व्यक्तिहरूबाट अन्याय न्यायमा बदलिन्छ, अशान्ति शान्तिमा बदलिन्छ, घृणा प्रेममा बदलिन्छ, हार जीतमा, मृत्यु अमृतमा, अधर्म धर्ममा बदलिन्छ। यस्तो दिव्य क्रियालाई आशीर्वाद भनिन्छ। यस्तो शक्ति सम्पन्न पिताका आशीर्बादबाट पितृहरूको सत् गति र पुत्रपौत्रादिहरूको उत्थान हुन्छ। यस्तो व्यक्तिको सम्पन्नताबाट देश र ज ताको चौतार्फी विकास हुन्छ। वेद र शास्त्रको सम्पूर्ण मन्त्रहरूमा यसै शक्तिको भाव रहेको छ। तर आज तिनीहरूलाई आत्मसात गरेर अनुष्ठानमा ल्याउन नसकेकाले यस्तो आशीर्बादको लोप हुन गएको हो। शुयोग्य शिक्षा दीक्षा पाउने अवसर नमिल्दा कतिपय जिज्ञाशुहरू आशीर्बादको दीव्य प्रकाशबाट बञ्चित भएर अज्ञानरूपी अध्यारोमा ठक्कर र हण्डर खाइरहेका छन् र अज्ञानको परीणाम क्लेश अर्थात् अविद्यामा रूची, मृत्युबाट भय, आन्तरिक पीडा, राग, द्वेष यी अवगुणहरूको दलदलमा गएर फस्न पुगेका छन्। अब हामी सबैको कर्तव्य यही हुन आएको छ कि, आशीर्वादको वास्तविक तथ्यलाई आत्मसाथ गरी आशीर्बादको शक्तिलाई आफै पनि सिकौं अरूलाई पनि आशीर्बाद दिन सकौं र एक अर्कोसित आत्मीयता र विश्व बन्धुताको वातावरणको सृजना गर्न सकौं।

ॐ शान्ति

दिव्य आशीर्बाद:–

"मस्तिष्कमा समझदारी
काँधम। जिम्मेदारी
हृदयमा इमान्दारी"

आदर्श चरित्र

हर क्षणमा मानिसले मन, बचन र कर्मद्वारा केही न केही कार्य गरिरहेको हुन्छ। यही कार्य नै उसको चरित्र हुन्छ। दुष–चरित्रताको मार्गले उससाई असफलतातिर लैजान्छ भने सद्–चरित्रताले उसलाई सफलतातिर डोऱ्याउँदछ। सद्-चरित्रताले उसलाई धार्मिक बनाइदिन्छ भने दूष-चरित्रताले अधर्म बनाइदिन्छ। सफल जीवनको लागि व्यक्तिको चरित्र कस्तो हुनुपर्दछ भन्ने कुरा बुझ्नको लागि तल

दिइएका सिद्धान्तलाई राम्ररी अध्ययन मनन् र चिन्तन गरी तिनलाई आचरणमा ल्याउनु जरूरी छः–

चारित्रिक शिक्षाः

(१) सत्यता— आदर्श चरित्र जीवनको लागि नभई नहुने सत्य तथ्य हो । सत्य नै विश्व ब्रह्मण्डको धारक हो र ध्यानको केन्द्र बिन्दु पनि यही हो । जब कोही व्यक्ति सत्यरूपी यमलाई आफ्नो आचरणशीलता र पवित्रताद्वारा सिद्ध गर्दछ तव मात्र ऊ सही रूपमा सत्यवादी बन्दछ । यस्तो व्यक्ति मात्र वास्तविक सत्यवादी र असल व्यक्ति हो । यस्ता व्यक्ति नै आदरणीय हुन्छन् । स्मरणीय छ सत्य आफ्नो ठाउँमा महान् छ, परन्तु सत्यलाई धारण गर्ने व्यक्ति त्यो भन्दा पनि महान् हुन्छ । यस प्रकार जसमा सत्य अवतरित हुन जान्छ त्यही व्यक्ति नै चरित्रशील, विशुद्ध आत्मा अर्थात् भगवानको अवतार बन्न पुग्छ । तसर्थ सत्य आचरण, सत्यको उपासना र सत्यको अनुष्ठान चरित्र सर्वोत्कृष्ट शिक्षा हो । यस्तो महान् सत्यलाई कसरी बचाउने, हुर्काउने र कायम गराउने भन्ने बडो जटिल समस्या देखिन्छ । विश्वमा जरो गढेको रूढिवाढी र अन्धविस्वासी व्यवहारलाई कायम राख्दै सत्यलाई पनि बचाउने कुरा कठीन मात्र होइन असम्भव प्रायः छ । यस्तो व्यवहारलाई अङ्गालनाले मानिस सत्यलाई बुझ्न र धारण गर्न सक्दैन । सत्यबाट बिचलित भएको मानिसबाट उसको आफ्नो मात्र होइन अरूको समेत चरित्र हत्या हुन जान्छ । वर्तमान विश्वको अवस्था यस्तै छ, जबकि हुनुपर्ने यस्तो थियो सत्य पनि बचोस र व्यवहार पनि राम्ररी चलोस् यस-प्रकारको आचरणलाई नै सदाचार, सद्व्यवहार, धर्म अर्थात् चरित्र भन्दछन् ।

(२) नदी स्नानको लागि हो नकि डुबनको लागि ! यसैगरी व्यवहार सुख—शान्तिको लागि हो नकि वोझरूप भएर दुःख र अशान्तिको लागि गहिरो नदीमा स्नान गर्ने व्यक्ति पौडी खेल्न जान्नु पर्दछ नत्र ऊ डुबेर मर्दछ यसै गरी विश्व व्यवहारले भरिएको यो जीवन–रूपी नदीमा स्नान गर्ने व्यक्तिको सद्व्यवहार चलाउन पनि जान्नुपर्दछ अन्यथा व्यवहारमै डुबेर ऊ वर्वाद हुन्छ । भन्नुको मतलव यो हो कि यस्ता व्यक्तिहरूले नै सत्यलाई पनि बचाउँछन् र आफ्नो व्यवहार पनि सुचारूरूपले चलाउँदछन् । माथिको दृष्टान्तवाट हामी यस्तो ठोस सत्य–तथ्य निष्कर्ष (निचोड) मा पुग्दछौं कि सद्व्यवहार

चलाउनको लागि शिक्षा नै एक अनिवर्य तथ्य रहेछ र शारीरिक र आत्मिक प्रावत्रता त्यो शिक्षा हो ।

(३) पवित्रता—शारीरिक र आत्मिक पवित्रता प्राप्त गर्नको लागि गरिने अनुष्ठानलाई उपासना भनिन्छ । उपासना भनेको केही भनी बुझ्नको लागि यसको ठीक परिभाषालाई राम्ररी बुझौं । ईश्वर (प्रकृति) ले हामीलाई दिएको शक्तिहरूको सदुपयोग गर्नु नै सच्चा उपासना हो । अनुशासन र नियम पालनाबाट नै शक्तिको सदुपयोग हुन्छ । ईश्वर (प्रकृति) द्वारा प्रदान गरिएका शक्तिहरूको अनुशासनलाई नियम पूर्वक प्रयोगमा जसले ल्याउँदछ यस्ता प्रयोगीलाई नै सदाचारी चरित्रशील र धर्मात्मा भनिन्छ । तसर्थ हामीहरूले पनि चरित्रशील बन्ने हो भने ईश्वरीय शक्तिहरूको सदुपयोग गर्ने व्यक्तिको शारीरिक एवं आत्मिक पवित्रता सदा कायम भै यस्ता चरित्रशील व्यक्ति सत्यताबाट कहिल्यै च्यूत हुँदैनन् । यस्ता मानवहरूको शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आत्मिक शक्ति नियमपूर्वक प्रयोग हुन्छन् । यस्तो स्थितिलाई सही अर्थमा पूण्य भनिन्छ, यज्ञ भनिन्छ, उपासना भनिन्छ । सम्पूर्ण उपासनाको सार तत्व पनि, जीवनको आधारभूत मुख्य तत्व पनि यिनै हुन् । यस तथ्यलाई राम्ररी बुझ्न सकियो भने, त्यस्ताको जीवन गौरवमय, आनन्दमय, सन्तुष्टमय, धन्यमय बन्न पुग्छ । जीवनमा बुझ्नु पर्ने सम्झनु पर्ने र व्यवहारमा लागू गर्नु पर्ने मुख्य कुराहरू पनि यिनै हुन् ।

अब हामी शारीरिक पवित्रता बारेमा केही कुरा बुझौं:- यस पुस्तकको पहिलो खण्डको छैटौं अध्यायमा मानव संरचनाको व्याख्यानबाट ईश्वर (प्रकृति) द्वारा प्रदत्त शक्तिहरूका बारेमा राम्रोसँग जानकारी भएको हुनुपर्छ । यदि बिर्सिएको भए फेरि एकपल्ट दोहोऱ्याएर राम्रोसँग पढौं । यसको अध्ययनबाट शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक र सामाजिक अर्थात् स्थुल सूक्ष्म कारण शरीर तथा जीवात्मा र परमात्माको शक्तिहरूको ज्ञान प्राप्त गरेर यसैको अनुशासन र नियम पालनको लागि चरित्र विज्ञान-को दोस्रो खण्डको अध्याय दुई मा वर्णन गरिएको योग धर्मलाई राम्रोसँग अध्ययन गरौं र व्यवहारमा लागू गरौं । यसै सन्दर्भमा महत्वपूर्ण शिक्षालाई यही पुन: दर्शाइएको छ ।

शारीरिक शुद्धता:-

(१) शारीरिक शुद्धताको लागि बिहान् सबरै उठ्नु र आफ्नो ओछ्यान, कोठा

आदिलाई राम्रोसँग सर-सफाइ गर्नु, सरसामानहरूलाई विधिवत तरिकाबाट यथास्थानमा राम्रोसँग सम्हालेर राख्नु ।

(२) शौच स्नान अर्थात् हातमुख गोडा धुनु, दाँत सफा गर्नु, दिसा पिसाब गर्नु एवं शरीर तथा इन्द्रियहरूलाई राम्रोसँग स्नान गराउनु, मैलो वस्त्र छ भने त्यसलाई राम्रोसँग धुनु ।

(३) एकान्त, शान्त स्थानमा परिस्थिति अनुसार धुपवत्ती बालेर योग अनुष्ठानमा वस्नु, सूर्य नमस्कार अथवा उठेर, बसेर, पल्टेर गरिने केही आसनहरू गर्नु अर्थात् गुरुद्वारा सिकाइएको योगाभ्यासका विभिन्न अङ्गहरूलाई नियम अनुसार राम्रोसँग गर्नु ।

(४) प्राणायम र ध्यानको साधनाबाट मानसिक र आत्मिक शक्तिलाई सन्तुलित राख्ने हुँदा मानसिक र आत्मिक शक्तिहरूलाई अनुशासन र नियममा ल्याउनको लागि प्राणायाम र ध्यानको विधिलाई राम्रोसँग अभ्यास गर्नु र नित्य सूर्यको दर्श गर्नु । यदि यी कुराहरूको बारेमा राम्रो जानकारी छैन भने उपयुक्त स्थानमा गई आफ्नो कल्याणको लागि गुरुद्वारा राम्रोसँग सिक्ने र बुझ्ने गर्नु । उपासनाको लागि यी कुराहरू अति नै जरूरी छन् । उपासनाद्वारा नै मानवले शारीरिक एवं आत्मिक पवित्रता प्राप्ति गर्दछ ।

(५) **उपवासः**— शारीरिक तथा आत्मिक पवित्रताको लागि नभई नहुने अर्को साधन उपवास । उपवास एक यस्तो साधन हो, जसबाट मानवको शारीरिक एवं मानसिक शुद्धिकरण हुन्छ । हाम्रो बिचार र भावनालाई शुद्ध बुद्ध र निर्मल गराउँदछ । उपवासले शरीरलाई हलुका चङ्गा राख्नुको साथै इन्द्रिय निग्रह अर्थात् मनोनिग्रह पनि गर्दछ । सबै किसिमका रोगहरूबाट बाँच्ने शक्ति बढाइदिन्छ । उपवासले शरीरमा तेज तत्व बढाई शरीर हलुका चङ्गा बनाउनुको साथै तेजस्वी र कान्तिवान पनि बनाउँदछ त्यसै कारणले सबै धर्ममा उपवासलाई ज्यादै महत्व दिइएको छ । आफ्नो अवस्था, परिस्थिति र अनुकूल हेरी यथासक्य हप्ताको, १५ दिनको या महिनाको एकपल्ट उपबास बस्नु स्वास्थको लागि अति नै लाभप्रद हुन्छ । सुखमय जीवनका लागि उपवास, उपासना, दान, दया र दम नभई नहुने साधन हो । विशुद्ध धर्मका लक्षण पनि यिनै पाँच नियम हुन् ।

(७) जंगल भ्रमण, नदी स्नान, तीर्थ भ्रमण आदिले पनि मन शुद्ध पार्न र मानसिक शक्ति बढाउँन सहयोग पुऱ्याउँदछ । ईश्वर उपासनाको क्रममा कहिले

हाँस्ने, कहिले रूने, कहिले चिच्याउने गर्नु पनि चित्त शुद्धिका भरपर्दा साधनहरू हुन् ।

(७) सदा निन्दा चुक्ली आदिबाट बच्नु सहनशील हुनु अर्थात् गाली गलौच, अपमान सुन्दा सहनु त्यसको प्रतिउत्तर नदिनु यो पनि सबै चित्तशुद्धिका साधनहरू हुन् ।

(८) आदर्श चरित्रशील जीवनको लागि माछा, मासु, जाँड रक्सी, रण्डीबाजी, धुम्रपान तथा लागु पदार्थ सेवनलाई शख्त निषेध गरिएको छ ।

(९) मानसिक शुद्धिको लागि रक्त शुद्धि अनिवार्य हुन्छ । नशा नाडीहरूमा राग, द्वेष जस्ता दूषित वृत्ति हटाउनु पर्दछ । अर्थात् शान्त चित्त नै उपासनाको फल हो ।

(१०) ध्यानद्वारा आत्मिक शक्तिको नियमन भएपछि दर्शन प्राप्त हुन्छ । यही नै त्यो शक्ति हो जसबाट मानिस व्यवहार पनि राम्रोसँग चलाउन सक्ने हुन्छ । त्यस्तालाई बचाउँन पनि सक्दछ । उपासनाद्वारा प्राण शुद्ध रहन्छ । प्राण शुद्ध रहेपछि कर्म शुद्ध रहन्छ । फलस्वरूप भावना शुद्ध रहन्छ, ज्ञानको ज्योति वढ्दछ । सत्कर्म गर्नमा रूची लाग्दछ । वाक पवित्रता हुन्छ । आहार विहारमा शुद्धता आउँछ । यौन पवित्रता, लेनदेनमा पवित्रता रहन्छ र आस्था निष्ठामा वृद्धि हुन्छ । साथै देख्नु, सुन्नु, बोल्नु, चल्नु र रहनसहन आदिमा इन्द्रियहरूको कर्म, (व्यवहार) मा शुद्धता आउँदछ । व्यक्ति सबैसँग प्रेमपूर्वक न्यायपूर्वक व्यवहार गर्न लाग्दछ । यही नै पवित्रताको माहा विज्ञान हो । शिक्षाको लाभ पनि यही हो । यही नै चरित्र निर्माण हो ।

(११) वाक पवित्रता:- वाणी नै जीवनको प्रकाश हो । मानव जीवनमा वाक पवित्रताले नै सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलदछ । अरबौं अरब खर्च गरेर चलाएको गोलीले जित्न नसकेको विश्व एक पैसा पनि खर्च नगरी वोलेको वोलीले सजिलैसँग जित्न सकिन्छ । वाक पवित्रताको अर्थ हो झुठो नबोल्नु, निन्दाचुक्ली नगर्नु, अहित बोली बचन नबोल्नु, वढाई चढाई गरी नबोल्नु अर्थात् चाप्लुसी नगर्नु । अरूलाई ठेस लाग्ने गरी अर्थात् अरूको चित्तलाई आशान्त गर्ने किसिमको बोली नवोल्नु । कटु-बचन, मानहानी हुने शब्द, अश्लील शब्द नबोल्नु, झुठो गवाही (वयान) नदिनु, आफू भन्दा ठूला-बडा र गन्य-मान्य व्यक्तिहरू, मातापिता तथा

गुरुवरहरूलाई आदणीय सम्मानीय र पूज्यनिय शब्दहरू बोल्नु । सदा सत्य बोल्नु, आफू भन्दा सानोलाई माया पूर्वक शब्दले बोल्नु । काम–क्रोध, लोभ, मोह अहंकारयुक्त वचन नबोल्नु । सधैं मधुर र हितकारी शब्दका साथ शुद्ध र स्पष्ट बचन बोल्नु । परमात्माको नाम जप्नु, मन्त्र जप्नु, भजन कीर्तन गर्नु आदि सबै वाक पवित्रता भित्र पर्दछन् । यिनै विभिन्न कारणले गर्दा पूर्वीय दर्शनले 'शब्द ब्रह्म' भनेर शब्द अर्थात् वाणीलाई नै ब्रह्मको वाचक भनेको छ ।

समाप्त

अध्याय – २

चरित्र शक्ति

(CHARACTER FOREC)

"सर्वंमूलम् चरित्रम्" सपुर्ण शक्तिहरुको मुहान नै चरित्र हो ।

संद्धान्तिक पक्ष (Theoritical Aspect):-

बिश्वकासारा श्रमशील महापुरुषहरुले चिन्तन- मनन् र सुन्दर आचरणद्वारा जीवन आदर्शको पराकाष्ठा सम्म पुगेर एउटै तथ्य सत्यको पुष्टि गरेका छन्– त्यो हो, 'चरित्र' धर्म शास्त्र, वेद पुराण, उपनिषद, सम्पूर्ण धर्मको परमोच्च दृष्टि र परम् सिद्ध तपोध्यानीहरूको उपदेश र अनुभवले पनि मानव परिवारलाई एउटै मार्गमा चल्नप्रेरित गरिरहेको छ । त्यो हो चरित्रको मार्ग । यस तथ्यबाट यो सिद्ध हुन्छकि मानवको सर्वाङ्गि सुन्दर जीवनको परम् शक्ति विभूतिको नाम चरित्र रहेछ । चरित्र दैवी विभूति शक्ति- को साथै व्यक्तिकोजीवनको शिरबामणी हो । संसारको सबै विभूतिहरुमा चरित्रलाई सर्वस्व मानिएको छ ।

चरित्रको प्राप्ति नै सर्वश्व प्राप्ति हो । शरीर, मस्तिष्क र हृदयको शक्तिद्वारा चरत्र माहाविभूतिदेवीको सिद्धि गरेपछि मात्र यस 'सर्वस्व' को प्राप्ति हुन्छ ।मनुष्यको आफ्नो 'म (Self) नै सर्वस्व हो । जसभन्दा पवित्र तत्त्व व्रम्हाण्डमा अरु छैन । 'स्व' नै सर्वस्वको दोस्रो नाम हो । ध्यान रहोस् –परम् पवित्र र पूज्य व्रम्हाण्ड भन्दा पनि मानव पिण्ड (Individual) श्रेष्ठ छ । मानव पिण्ड भन्दा श्रेष्ठ उसको कमेन्द्रिय छ भने ज्ञानेन्द्रिय उसको कर्मेन्द्रिय भन्दा पनि श्रेष्ठ छ । ज्ञानेन्द्रिय भन्दा मन, मन भन्दा बुद्धि, बुद्धि भन्दा जीवात्मा श्रेष्ठ छ । यस जीवात्मा भन्दा विशुद्ध तेजोमय चेतन (परमात्मा) परम श्रेष्ठ छ । यही नैं वीर्य ओज र तेज (व्रम्हा)को परम् सिद्ध अमृतमय ईश्वरीय तत्त्व हो ।

यहि नै सर्वस्व तत्व हो विवेकशील-ज्ञान- दीक्षित माहापुरुषहरूले यसैलाई 'चरित्र (Character) शब्दबाट विभूषित गरेका छन् । यही 'सत्य' र आत्म जागरण (Self awerhness) को स्थिति हो । यसबाट यो शिद्ध हुन्छ कि चरित्रको प्राप्ति सर्वस्वको प्राप्ति हो । चरको साथ इत्र शब्द बनेको छ । चर अर्थात् चल्नु । इत्र अर्थात सुगन्धी । चलाई (गति) वाट जुन सुगन्ध चलदछ त्यही चरित्र हो ।

चल्नुको अर्थ सुमति- सु- भावना र सुश्रम धारण गरर सदमार्गमा दीक्षित भएर चल्नु हो। सुमति मस्तिष्कको गुण हो। जो मनुष्य विवेकशील भएर निष्ठापूर्वक कर्तव्य, कार्य गर्दछ, सुमति उसैलाई प्राप्त हुन्छ। सु भावना हृदयको गुण हो। सुमति देवीको कृपाबाट जब चेतना बिशुद्ध हुनजान्छ तब हाम्रो हृदयमा श्रद्धा र निष्ठा अंकुरीत हुन्छ। सम्पूर्ण सद्गुणहरु जस्तै ज्ञान, शुभ सङ्कल्प, उदारता क्षमासहनशीलता, विनम्रता र परोपकार जस्ता महान विलक्षणताको प्रस्फुटन हुन्छ। सु-मति र सु- भावनाको संयोगवाट व्यक्ति सुश्रमी बन्दछ। तब शारीरिक बलले कडा परिश्रम गरेर धन आर्जन गर्दछ र त्यस धनको विवेकपूर्वक शुभ कामना पूर्तिका लागि खर्च गर्दछ। अतिथि सेवा, समाजसेवा, एवं राष्ट्रसेवा उसको जीवनको अङ्ग बन्न पुग्छ। दुःख - सुख, हानी, लाभ हरेक परिस्थितिमा समभावले आफ्नो कर्तव्य पथमा अग्रसर हुन्छ। यस्तै व्यक्तिलाई सही अर्थमा दीक्षित व्यक्ति भन्नुपर्दछ। दीक्षाको अर्थ व्रत (दृढ भावना र सुभावना) हो। ऊ निरन्तर सुकर्ममा नै लागि-रहन्छ र यस व्रतलाई कहिल्यै छोड्दैन।

चरित्र नै आत्माको प्रकाश हो। हाड र मासुको कहिल्यै पूजा हुदैन् आत्माको नै पूजा हुन्छ। आत्माको उत्थानको नाम नै चरित्र शक्ति हो। तथा चरित्रवान बन्नु नै आत्माको पूर्णता हो। घृणाको स्थानमा प्रेम, असंयमको स्थानमा संयम-क्रुरताको स्थानमा करुणा, दीनता प्रति दया, भयमा निर्भिकता, अवरोधहरूमा साहस, क्रोधमा शान्ति, विपत्तिमा धैर्य, शत्रुतामा मित्रभाव उत्पन्न गर्ने शक्तिको नाम पनि चरित्र हो। चारित्रिक बल हिमालय जस्तै उन्नत, सागर जस्तो अथाह, गङ्गोत्री जत्तिकै पवित्र, नीलाम्बर समान विशाल, सूर्य समान तेजस्वी चन्द्रमा झैं शीतल तथा चन्दन भन्दा पनि ज्यादा सुरचित्त हुन्छ। चरित्र नै त्यो कल्प वृक्ष हो-जसबाट कालको पहुँचमा पुग्नै नसक्ने फल प्राप्त गर्न सकिन्छ। चरित्रता हृदयको गुण हो। यसको सम्बन्ध सीधा हृदयाकाशसंग हुन्छ। चरित्र नै व्यक्तिको आन्तरिक विकास र समृद्धि हो। सद् + चरित्र = सद्चरित्र। सद्चरित्रको अर्थ हो सद वस्तुलाई ग्रहण गरेर शीलतापूर्वक सेवा भावमा लाग्नु। असद् वस्तुलाई पचाउन जसरी भगवान शङ्करले बिष पचाउनु भएको थियो। चरित्रशील व्यक्ति आफ्नो हृदयको पवित्रताले आफ्नो मस्तिष्कलाई प्रवाहीत गरेर आफ्नो स्वस्थ शरीरद्वारा सदा शुभ कर्ममा संलग्न हुन्छ। मनुष्यको पहिलो र अन्तिम धर्म पनि यही नै हो कि ऊ, चरित्रशीलताको शिक्षा र दीक्षा ग्रहण गरेर सद्गुणताको मार्गमा निष्ठा र विनयपूर्वक चल्दै आफ्नो जीवनलाई सुगन्धित बनाउँदै जगत्लाई पनि सुगन्धित बनाउदै सुगन्धरुपी आनन्द दिन सक्दछौ।

वृत्तं यत्नेन संरक्षेद वित्तयायाति याति च ।
अक्षीणो वित्ततः क्षीणो वृत्तवस्तु हतो हतः

अर्थात् मनुष्यले आफ्नो आचार(चरित्र) यत्नपूर्वक संरक्षण गर्नुपर्दछ । धन त आउँछ जान्छ । धनबाट कमजोर व्यक्ति यदि चरित्रवान छ भने पनि त्यो नष्ट हुँदैन तर वृत (चरित्र) बाट कमजोर हुने व्यक्ति चाहि नष्ट नै हुन्छ ।

व्यवहारिक पक्ष (Practical Aspect)

चरित्रको सैद्धान्तिक पक्ष राम्रोसँग बुझेपछि अब हामी यसको व्यवहारिक पक्ष याने आचरणशीलता बारे राम्ररी बुझौं ।

चरित्रको घेरा यत्ति पवित्र छ जो व्यक्ति यस घेराभित्र रहन्छ उसको इज्जत,मान, मर्यादा, गौरव र आत्म– सम्मान सदा सर्वदा जीवित र सुरक्षित रहन्छ । समाजभित्र उसलाई कसैले ठाडो आँखाले समेत हेर्न सक्दैन, हेर्न त परै जावस् । बास्तवमा चरित्रवान व्यक्ति त्यो पारशमणी हो जसको संसर्गमा पर्दा समाज, राष्ट्र र विश्वरुपी फलाम तत्काल स्वर्णमा परिणत हुन्छ । अन्धकारमा जसरी चन्द्रमा चम्कन्छ त्यसरी नै चरित्रको आभा फुट्दछ । दुर्गूणहरुले उसलाई छोप्न सक्दैन । चरित्रको प्रकाशले मानवमा निख्खार आउँदछ । राम्रो कपडा लगाउंदैमा, शरीर सफा राख्दैमा वा धार्मिक बचन वोल्दैंमा मानिस राम्रो हुने होइन यदि उसको चरित्र राम्रो छ भने अरु कुरा नभए पनि ऊ सही रुपमा राम्रो हुन्छ । सार्बजनिक क्षेत्रमा कुनै पनि व्यक्तिको पहिचान, धन,पद, प्रतिष्ठा, भेषभूसा आदि बाट होइन् । उसको चरिन्न बाटै हुन्छ । चरित्र एक यस्तो आचारशीलता हो जसको मुख्य शिद्धान्त हो, कुरुतुहु अथार्त गराइ वोलाइया समानता हुनु ।

एक चरित्र शील व्यक्तिको झलकः–

एक चरित्रशील माहापुरुष थिए उनी सधै साधगीमाथि जोड दिन्ये । स्वयं पनि साधगी जीबन जिई आपासको बाताबरणलाई पनि हमेसा सधगीमय नै बनाई राख्थे । आचार सम्बन्धी साना–भन्दा साना कुराहरुलाई गहिरो दृष्टि लगाई ध्यान दिन्थे । एक पटक दुई पैसाको गडबडीले उनले सबैलाई उल्झनमा पारिदिए । एकश्रोताले भने "माहात्मा जी दुई पैसाको लागि यत्रो झन्झट ? के यो जायज हो?" महात्माले भन्नुभयो " प्रश्न दुई पैसाको होइन बाबु'प्रश्न् सार्बजनिक पैसाको हो । प्रश्न हाम्रो चरित्रको हो । एदि त्यसमा दुईपैसाको पनि गड्बडी भयो भने त्यसबाट विश्वलाई नै धक्का लाग्छ" । यही विकसित व्यक्तित्त्वको आधार यही हो पूर्ण मानव बिकासको आधार, विकसित मानवको चालचलन मा एक व्यक्तिको जीवन भर्नै

होइन सम्पूर्ण विश्व नै टिकेको हुन्छ । यो एक दुर्भाग्यपूर्ण कुरा हो कि आजशिक्षाको उदेश्य केबल नोकरी गर्नुलाई मात्र सम्झिन्छन् । वास्तवमा शिक्षाको उद्येश्य असंयत उछ्रिङखल प्रवृतिहरूलाईमोडे र सच्चा मनुष्य बनाउनु हो, चरित्रशीलता नै शिक्षाको उदेष्य हो । परन्तु आजको मनुष्य वास्तविक शिक्षालाई वास्ता नगरी केवल भौतिक शिक्षालाई मात्र शिक्षा सम्झिरहेछन । यस प्रसंगमा आजको शिक्षालाई शिक्षालय बा विद्यालय नभनी विषयालय भनुमा अत्युक्ति हुने देखिदैन् ।

यदि तपाई असल कुर्सी बनाउन चाहनु हुन्छ भने यसको लागि असल काठ नै लिनु पर्दछ । अशल भाँडाको लागि अशल माटो लिएमा जे भाडो बनाइन्छ असल नै बन्नेछ । अशल काठ लिएर तपाई चाहे पानी जहा बनाउनुहोस या हवाईजहाज, रेलको डिब्बा याड्राइङ्ग रुपमको कुर्सी, बन्चरोको बीड बनानुहोस् या बन्दुकको हत्या चाहे जे सुकै बनाउनुहोस ती सबै उत्तम नै बन्दछन तर यदि काठ कमसल छ भने त्यसबाट बनेका सबै कुरा कमजोर हुन्छन् । यसैगरी अशल चरित्र भनेको पनि अशल काठ जस्तै हुन्छ । चरित्रशील ब्यक्ति जाँहाँगएपनि आफ्नो चारित्रिक प्रकाशलेआफू पनि प्रकाशित हुन्छ अरूलाई पनि प्रकाशित गर्दछ । जसरी सूर्य स्वयं पनि प्रकाशित छ र अरूलाई पनि प्रकाशित पारीदिन्छ । यसैकारणले जसरी सूर्य नारायणको रूपमा पूजनीय हुन्छन् त्यसैगरी चरित्रशील ब्यक्ति पनि नारायण सरह नै पूजनीय हुन जान्छ । शुशिक्षाको कसी साँसारिक कार्य क्षेत्र हो । कार्य क्षेत्रमा उत्रदा मानिसले लोकको विश्वासी र कल्याणकारी बन्न सकेमा नै शिक्षित र चरित्रशील भएको प्रमाणित हुन्छ।

यदि कुनै राष्ट्रको चरित्र उच्च छ भने संसारमा त्यस राष्ट्रलाई कसैले अपमान गर्न सक्दैन। जुन समाजमा राष्ट्रको चरित्र उच्च छैन त्यो राष्ट्रले कदापि उन्नति गर्न सक्दैन । चौधौं लुईले काल्वर्टसंग प्रश्न गरे—"हामी यत्रो विशाल सैन्य, धनजन्शाली राष्ट्रमाथि शासन गर्दछौ तर पनि जावो एउटा सानो ह्ल्याण्डलाई जित्न सकेनौं, किन ?"

मन्त्रीले विनम्रसँग उत्तर दिए— "माहाराज कुनै पनि देशको माहानता त्यस देशको लम्बाई चौडाइबाट होइन त्यहाँ रहने नागरीकको चरित्त माथि निर्भर गर्दछ" ।

तसर्थ चरित्रबलनै सबै बलहरू भन्दा शक्तिशाली बल हो । यो बल सेनाहरूको बल भन्दा कयौ गुणामाथि छ । इन्द्रिय संयमद्वारा कर्मकुशलता प्राप्त गरेपछि यस शक्तिको अभ्युदय हुन्छ । तिमी राष्ट्रको कलसको आधारमा नियालेर

हेर पत्ता वा हाँगाविङ्गालाई होइन् । राष्ट्रको माहान आशा त्याहाँको अग्ला-अग्ला भवन्, ठूला-ठूला पुस्तकालय वा विश्व विद्यालय होइन, अपितु त्याहाँ रहने व्यक्तिको चरित्रमा निर्भर गर्दछ । जुन राष्ट्रको बच्चा (नवजवान) को चरित्र उच्च छैन त्यो राष्ट्रको अधोगति हुन्छ, यो निश्चित छ । आज हामी सबै बच्चालाई ठूलो भन्दा ठूलो राम्रो भन्दा राम्रो शिक्षा दिन चाहन्छौं र यही उदेश्यले शिक्षा दिदै आएका पनि छौं । हाम्रो सारा ध्यान बच्चाको युनिभर्सिटीको परीक्षाको लागि योग्य बनाउँन छ । प्रत्येक आमाबाबु चाहन्छन कि उसको बच्चा इन्जिनियर, डाक्टर, बैज्ञानिक वा वकिल इत्यादि बनोस् । तर के साँचिनै एउटा ठूलो इन्जिनियर यदि उसको चरित्र राम्रो छैन भने समाजको लागि ऊ सदुपयोग हुन सक्ला ? के एक चरित्रहीन इन्जिनियरले बनाएको ड्याम नदीको पहिलो प्रवाहमा नै नबगाउला ? सिंगारिएको भवन पहिलो वर्षाकमा नै भत्ताभुङ्ग नहोला ? एक चरित्रहीन डाक्टरले बिमारीको के देखभाल गर्ला ? एक चरित्रहीन वकिलबाट तिमीले मुद्दा जित्ने आशा नगरे हुन्छ । एक चरित्रहीन सेनापतिसँग विजयको आशा गर्नु दुराशा मात्र हो । चरित्रहीन बालक न त एक योग्य पुत्र बन्न सक्दछ न त सुयोग्य नागरीक त्यसकारण भन्न सकिन्छ कि चरित्र पहिलो आवश्यकता र इन्जिनियरिङ्ग पछिल्लो, चरित्र पहिलो, डाक्टर पछिल्लो, चरित्र पहिलो वकिल पछिल्लो, चरित्र पहिलो ऐनापति पछिल्लो, चरित्र पहिलो पुत्र पछिल्लो अनि चरित्र पहिलो आमाबाबु पछिल्लो । तसर्थ हामीले यो दृढ संकल्प गर्नु पर्दछ कि चाहे हाम्रो जुनसुकै रोजगारी किन नहोस आफ्नो अटल आदर्शबाट कदापि विचलित हुन हुदैन । हामी चाहे जे सुकै किन नबनु तर आफ्नो मनुष्यता छोड्नु हुदैन । हामी चाहे डाक्टर बनु या वकिल, व्यापारी बनौ या किसान कारिन्दा बनौं या सांसद, मामुली नागरिक बनौं या प्रधाननन्त्री हामीमा एउटै गुणको आवश्यकता रहन्छ-''चरित्र''

आजको संसारमा सुख-दुःख, हानी लाभ, निन्दा चुक्ली आध्यात्मिक आधीभौत्तिक वा आधीदैवीक ताप, मानिस-मानिस बीच शोषण, अन्याय, अत्याचार भै नै रहन्छ परन्तु चरित्रको कवच पहिरिने वाला माहापुरुषलाई यस्ता दूषित तीर (बाण) ले भेदन गर्न सक्दैनन् । चरित्रशक्तिको महिमा नै यहि हो ।

आज सम्म जत्ति पनि माहापुरूषहरू भए उनीहरूले आफ्नो सुमती शक्ति द्वारा आफ्नो चरित्रलाई माहान् मानेर त्यसैको अवलम्बन गर्दै अमर भए । व्यक्ति नाशवान हुन्छ, तर उसको (व्यक्तित्व) अमर हुन्छ यसै प्रकारले चरित्रवान मनुष्य भएको समाज पनि अमर हुन्छ । चरित्रशील व्यक्ति आफू सबै प्रकारका दुःख पीरबाट मुक्त हुन्छ साथै सबै प्रकारका दुःख गरीबीं जनसंख्या बृद्धि र रोग-शोक,

आदिबाट मुक्त हुन्छ । चरित्रको सबैभन्दा ठूलो व्यवहारिक पक्ष पनि यही हो । स्मरणीय छ चरित्रको अभावमा देशमा एकता भंङ्गहुन्छ र फलत: मानिस मानिस बीच बैमनस्यता, घृणा र द्वेष उत्पन्न भएर सर्बनाशतीर उन्मुख गराइ दिन्छ, आजको उन्नतशील देशमा पनि यही कुराको कमीले गर्दा भौतिक उन्नतिले परिपूर्ण भएर पनि दु:ख भय, अशान्ति र आक्रोशले ढाकिदैछन् । तसर्थ अविकसित देशको विकास गर्न चरित्रवान हुनु अनिवार्य भएको छ साथै विकशित देशले आफू टिकिराख्नको लागि पनि चरित्रशील हुनु अनिवार्य छ । यसरी प्रष्ट हुन्छ कि चरित्रमा गिरेको-लाई उठाउने र उठेकोलाई बचाउने शक्ति छ । यसैले चरित्रलाई माहाशक्ति भनिएको हो ।

चरित्र परमो धर्म :
धर्मो रक्षति रक्षित :
ॐ शान्ति

अध्याय–३

व्यक्ति र व्यक्तित्वको विकास

PERSON AND PERSONALITY DEVELOPMENT

परिभाषा :–

व्यक्तिलाई एक बीजको रूपमा लिने हो भने व्यक्तित्वलाई एक वृक्ष (पूर्ण विकसित बीज) को रूपमा लिन सकिन्छ। बीज (Person) व्यक्ति हो भने वृक्ष व्यक्तित्त्व (Personality) हो। व्यक्ति फूलको कोपिला हो र फूल फलिसकेपछि त्यसको सुगन्ध फैलाउनु व्यक्तित्व हो। व्यक्तित्व नभएको व्यक्ति जीउँदो लाश सरह हुन्छ। पूर्ण शारीरिक, मानसिक, बौदिक, आध्यतिमक र सामाजिक विकासविना सच्चा मानव हुन सकिन्न। विशुद्ध मानव विना मानव समाजको निर्माण गरी त्यसलाई रक्षा र सुरक्षा प्रदान गर्न असम्भव हुन्छ। अविकसित मानव समाज अविकसित हुनाको कारण नै चरित्रहीन हो। यस्तो समाजमा मानवीय मूल्य र मान्यताहरू फल्न फूल्न पाउँदैन। फलस्वरूप मनुष्य–मनुष्यबीच अशान्ति, हीन भावना, असहयोग, असहमति, स्वार्थ र अहंमता तथा ममताको जगजगी हुन जान्छ। आज समाजमा यिनै कुरा जहाततै देखिन्छ। सम्पूर्ण शिक्षाको लक्ष्य व्यक्तिको व्यक्तित्त्व निर्माण गर्नु पर्नेमा शिक्षा नै शारीरिक र मानसिक भूख मेटाउनको लागि मात्र प्रयोगमा ल्याइएको छ। यस्तो हुनु शिक्षाप्रतिको घोर अन्याय हो। शिक्षाको लक्ष्य हुनुपर्छ व्यक्तिको पूर्ण व्यक्तित्त्वको विकास। प्रकृतिको सर्वश्रेष्ट कृति शिक्षाको यस्तो दुर्दशा हुनु मानवको मानवताका साथ खेलवाड हो पाप भनेको यही हो। तसर्थ चरित्र निर्माण कार्य आजको सबैभन्दा ठूलो चुनौतिको रूपमा खडा भएको छ। यस चुनौतिको अभिभारा वर्तमान युवापिढीको कांधामा आएको छ। यो अभिभारा उठाउन तव मात्र सम्भव हुन्छ जब प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो व्यक्तिगत चरित्रको उत्थानमा दिलो ज्यानले ध्यान दिने छ तब मात्र समाजलाई दुष्चारित्रिक ग्लानिबाट बचाउन सकिन्छ।

व्यक्तिमा व्यक्तित्त्व विकासका लागि अनिवार्य तत्त्वहरू :—

(१) योग
(२) स्वाध्याय
(३) समाजसेवा
(४) सत्संग
(५) मातापितको आज्ञापालन गर्नू
(१२) गुरूदीक्षालाई धारण गर्नु विवेक शक्तिवडाउँनु।

(७) सत्य बोल्नु

(८) स्वास्थ्यप्रद आहार बिहार गर्नु

(९) सबैको आत्मालाई आफ्नै आत्मा ठानी समदृष्टिकोण राख्नु समान व्यवहार गर्नु ।

(१०) आफ्नो कर्म कर्तव्यलाई निष्ठावान भएर निभाएनु

(११) मधुर र हितकारी वचन बोल्नु ।

(१२) इच्छा शक्ति ज्ञान शक्ति र कर्म शक्ति

(१३) भित्रि तथा बाहिरी दुवै पवित्रताको पूर्णख्याल राख्दै चिन्तनद्वारा विवेक शक्ति बडाउनु ।

(१) योग (Yoga)

योगलाई वैदिक वाङ्मयमा 'जीवनको अमृत' भनिएको छ । यौगिक जीवन पद्धत्तिद्वारा नै मनुष्यको सन्तुलित र ऐश्वर्यशाली भोगको रक्षा हुन्छ । योगको अभावमा रोग, भोक, शोक र मोह जस्ता विकारहरू त्यस मानिसको जीवन पद्धत्तिसँग मिलेर उसलाई माहारोगी बनाइदिन्छ । यस अवस्थाका मानिस नै यस्तो भन्ने गर्दछन्, "संसार दु:ख को घर हो यहाँ जिउन अति नै कठीन छ, जन्मलिनु नै पाप हो" आदि । आदि यसरी निराशावादी विचारको घेरामा मानिस घेरिन्छ । फलत: परिवार, समाज र राष्ट्र नै कमजोर बन्न पुग्छ । त्यसैले योग विज्ञानद्वारा व्यक्तिलाई आफ्नो व्यक्तित्वको विकास गरी हर प्रकारका दु:ख र क्लेशहरूबाट, बच्नु पर्दछ आत्मा भोग हो, मन योग हो, शरीर रोग हो " शरीर व्याधी मन्दिरम्"

आयुर्वेन

आत्मा सन्तुष्टिको जीवन रस हो यो रसविना जीवन निरस हुन्छ । त्यसैले आत्मासँगै योग हुन् पर्दछ । योगको अभाव नै रोग हो अतएव मनलाई योग अथवा आत्मामा लगाएर मनलाई रोगबाट बचाउनु सबै भन्दा ठूलो भोग हो अर्थात् परम भोग हो ।

(२) स्वाध्याय (Self study)—

सद्ग्रन्थहरूको पाठ गर्नु, जीवनहितकारी उपदेश श्रवण गर्नु जीवन उपयोगी बचनलाई चिन्तन मननमा ल्याउँनु र आफैले आफूलाई निरीक्षण गर्नु कि मन के गरिररेको छ र के गर्नु पर्दछ । यस्तो गर्नुलाई स्वाध्याय भनिन्छ । विद्वानहरूको मतानुसार स्वाध्यायशीलता भनेको त्यो हो जसबाट व्यक्तिमा हमेसा सतर्कता, कार्यकुशलता, मनमा उत्साह, बाणीमा मधुरता, अज्ञानताको विरोधमा लड्न सक्ने शक्ति, अरूलाई राम्रो सरल सल्लाह दिने क्षमता र कर्तव्य बोधको

भावना कायम रहन्छ। यस्ताको ऊर्जा अशल संकल्प, अशल विचार, अशल कर्मतिर भावित हुन्छ। यस प्रकार स्वाध्यायको शक्तिले व्यक्तिमा व्यक्तित्वको चारित्रिक विछास गर्दछ।

(३) समाज सेवा (Social service):–

'सेवा परमो धर्म अर्थात् सेवा नै परम धर्म हो। सेवा भनेको निस्काम भावले गर्ने काम हो। यस्तो सेवामा पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय, अन्त: करण प्राण र जीव वासनारहित भएर आफ्नो कर्तव्य गर्दछ। यस्तो सेवा गर्ने व्यक्ति परम शुद्धि सिद्धिलाई प्राप्त गर्दछ। यदि कुनै व्यक्ति स्वाध्याय सम्पन्न भएर योग मार्गमा चल्दै समाजसेवामा रत हुन्छ भने त्यस्ता व्यक्ति जीवन मुक्त जीवन जीउँदछन्। शरीर छोडेपछि अनन्तमा एवाकार हुन जान्छ

(४) सत्संग (Fellowship with truth):—

योग, स्वाध्याय र समाज सेवा तीनैको सारलाई सत्संग भनिन्छ। तत्पर्य यो हो कि यिनीहरूको शक्तिद्वारा व्यक्तिले सत्य प्राप्त गर्दछ। यहाँ सत्यको सम्बन्ध— पिण्ड र ब्रह्माण्डको मूलसँग छ। यस तत्वको ज्ञानविना व्यक्ति धर्मात्मा हुन सक्दैन। किनभने यही परमतत्व नै सबैलाई धारण गर्ने वाला हो। सबैलाई धारण गर्ने भएकोले यसलाई धर्म मानिएको हो। ओम् तत् सत नै धर्म हो सच्चिदानन्द हो अर्थात् सत्सँग हो। यही मूलभएकोले आफ्नो विवेक शक्तिद्वारा यस तत्वलाई जानेर अर्थात् त्यस तत्वसँग जोडिएर रहन सकेमा हामीलाई ज्ञान हुन्छ कि हामी कहाँबाट आयौं र फेरि कहाँ जान्छौ यहि तथ्य जान्नु नै (Enlightenment) ज्ञान हो (Self Consciousness) आत्मानुभूति हो। पूर्ण व्यक्तित्व हो।

(५) मातापिताको आज्ञा पालना गर्नु : (To obey the parents)

पिताको रक्तबाट बनेको वीर्य नै मानववीज हो। ब्रह्मशक्ति त्यही हो। माताको गर्भमा वीर्यको संरक्षण हुन्छ र त्यो वीज विकसित भएर मानव जन्मलिन्छ। यसरी संरक्षण गरेर जन्म दिनु त्यसपछि पालन पोषण गरेर बच्चालाई हुर्काउनु विकसित गर्नु मातापितको कर्तव्य हो। यस सुन्दर कर्तव्यलाई निष्ठापूर्वक पालन गरेर बच्चालाई पूर्ण संरक्षण प्रदान गरेको कारणले गर्दा नै बच्चा जन्म दिनेलाई मातापिताको संज्ञा दिइयो। वैदिक सनातन संस्कृतिमा यसै तथ्यलाई यसरी श्रद्धापूर्वक उदघोषण गरिएको छ:–

मातृ देवो भव:
पितृ देवो भव:
"माता परमेश्वर तुल्य मान"
"पिता परमेश्वर तुल्य मान"

जो व्यक्ति यस माहानवाणीलाई सम्झेर मातापितालाई वन्दना गर्दछ उसको जीवन सफल हुन्छ। उसलाई आशीर्वाद प्राप्त हुन्छ। अवाल ब्रह्मचारी भीष्म पितामहले पिताको आशीर्वादबाट नै मृत्युलाई जितेका हुन । मदालसाले आमाको आशीर्वादले सबै ब्रह्मपूत्रहरू जन्माइन । यसरी यी व्यक्ति महान व्यक्तिस्त्वको मालिक भए।

(६) गुरू दीक्षालाई धारण गर्नु:-

मातापिताको शारीरिक क्रियाबाट आत्मालाई शरीरको रूपमा जन्माई दिन्छ। गुरूले आत्म ज्ञान दिएर अज्ञानताबाट मुक्त गराइ दिन्छन् गुरूले आफ्नो आत्म शक्ति-द्वारा शिष्यलाई आत्माको उपलब्धि गराई दिनु हुन्छ। त्यसले यो जीवनलाई अर्को जन्म दोस्रो जन्म (द्वीज) भनिन्छ यस्तो आत्म ज्ञानी अध्यात्म शरीरमा रहन्छ र सदा आनन्द मग्न हुन्छ यसरी गुरू ज्ञानद्वारा विशुद्ध भएको मन परममोक्ष प्राप्त गर्दछ। गुरूबाट दिएको दीक्षा अर्थात् अनुशासन र मर्यादाको पालन गर्नाले वीर्य, ओज, तेज अन्न, धन, पशुवल, ज्ञान, धर्म वैराग्य, ऐश्वर्य, कृति, प्रजा, दीर्घायु, आन्तरिक शान्ति र लोकपरलोकमा ऋद्धिसिद्धि सबै प्राप्त हुन्छन्।

(७) सत्य बोल्नु:-

व्यक्तिको व्यक्तितत्त्वको विकासका लागि सत्य चिन्तन, सत्य श्रवण, सत्यवाणी सत्य व्यवहार र त्यसैनुसार मर्यादा र अनुशासन पालन गर्दै सत्कार्यमा लाग्न अति नै आवश्यक छ। सत्य बोल्नुको तात्पर्य वाँणीद्वारा मात्रै सत्य बोल्नु होइन ती ब्रह्म ऊर्जाद्वारा जुन सिद्धान्तको आधारमा सृष्टिको निर्माण भएको छ त्यसको ठीक-ठीक खोज गर्नु र आफ्नो जीवन र विश्व कल्याण हेतु त्यसको प्रयोग गर्नु पनि हो। वाणीद्वारा त इतिहास जस्तोको कुरा पढ्न र पढाउन सकिन्छ सत्यको होइन्। यसैकारणले माहापुरूषहरूले भनेका छन्—

"व्यक्तिको कर्म उसको बाणी भन्दा कयौं गुणा
उँचा बोल्दछ र सदा (त्रिकाल) बोली नै रहन्छ"

यहाँ एउटा कुरा याद राख्नु पर्ने यो पनि छ कि, आध्यात्मिक अर्थमा सत्यको दोस्रो नाम 'विश्वास' हो। कुनै चीज प्रति जब हृदयमा श्रद्धा र निष्ठा-ओतप्रोत भएर त्यसप्रति जुन श्रद्धा वा विश्वास (Belief) पैदा हुन्छ त्यही सत्य हो। आत्मा शान्ति, यो पनि सत्य हो। त्यसैले गीतालाई 'स्वस्थ ग्रन्थ' को उपमा दिइयो। गीताको मूल सार स्वास्थ्य नै हो। व्यक्तिको व्यक्तित्त्व विकासका लागि र पूर्ण सत्य प्राप्त गर्नको लागि यी पाँच कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ।

शरीर (निरोगी Fitness)
मन (मजवुत Strong)
प्रखर बुद्धि, (उत्कृष्ट, Creative Intelligence)
आत्मा, जागरण (आफ्नो आत्मा प्रति सजक Self awereness)
सामाजिकता (शातिन्तपूर्वक सभागिता Peaceful co existance)

यी तत्वहरू (Elements) सत्य हुन । सत्य आचरण हो भन्ने कुरा यी तत्वले देखाउँछन् । अतएव उपरोक्त आचार विज्ञानलाई सबैले अपनाउँनु पर्दछ । सत्य बोलिने वस्तु होइन, गरिने वस्तु हो । सत्य आचरणद्वारा प्रकट हुन्छ ।

(८) स्वास्थप्रद आहारविहार गर्नु :—

आहार भन्नाले केवल भोजन र जल मात्र होइन । आहार भनेको सम्पूर्ण इन्द्रियहरूको आहार हो । "आँखा रूप पनि देखदछ, कुरूप पनि । त्यसैले आँखाको आहार रूप पनि हो। कुरूप पनि। कान दूषित शब्द पनि सुन्दछ र परम् शब्दको स्तुती पनि" यसप्रकार सबै इन्द्रियहरूको आ–आफ्नो आहार छन्। पाउ गलत दिशातिर पनि जान्छ र सहीं दिशातिर पनि तसर्थ हामी इन्द्रियहरूलाई ठीक–ठीक आहार (खुराक) दिनुपर्दछ । विकल्प गर्ने मनलाई ठीक संकल्प दिनु पर्दछ । चिन्तन गर्ने बुद्धिलाई ठीक चिन्तन (ब्रह्म चिन्तन) दिनु पर्दछ । यसो गरेमा व्यक्तिको व्यक्तित्त्व विकासित हुन गै शक्ति मिल्दछ । जसरी एक फलदार विरूवा-लाई सुविकसित हुनका लागि असल मल, घाम, हावा र सुरक्षाको आवश्यकता हुन्छ त्यसैगरी व्यक्तिको विकासको लागि इन्द्रिय, मन, बुद्धिलाई राम्रो आहार दिनु पर्दछ । व्यक्तित्व विकास गर्ने हो भने तमोगुणी र रजोगुणी प्रधान आहारबाट टाढा रहनु पर्दछ । मानिसको जन्म कालमा उसभित्र तीन भाग रजोगुण र तमोगुण अनी एक भाग सत्व गुण हुन्छ । आत्म विकासको लागि सात्त्विक गुण (Mood of goodness) को बृद्धिको परम आवश्यक छ । अतएव सात्त्विक आहार लिनु नै विवेकशीलता हुन्छ ।

(९) सम–भाव

"आत्मवत सर्बभूतेषु"

सुन्दर र सुरक्षित जीवन जिउनको लागि सम–भाव हुनु अति अनिवार्य छ । आफ्नो आत्मा सरह नै अरूलाई पनि समान सम्झने व्यक्तिबाट, हिंसा,चोरी,

ठूलोसानोको धारणा (भावना परस्त्री तर्फ दुर्व्यवहार र समाजभित्र ईर्ष्या अनि-द्वैषको भाव मेटिन्छ र दया, दान, दमको भाव जागरण हुन्छ। यस प्रकार सम–भावले मानवको चरित्र निर्माण गर्दछ। साँच्चि नै भन्ने हो भने सम–भाव मानवताको आधारभूत सिद्धान्त हो। सम्पूर्ण मानवलाई आफू जस्तै देखेपछि को संग लड्ने ? को सँग झगडा गर्ने ? यस सिद्धान्तलाई पालन गर्ने व्यक्ति समाजमा सुन्दर ढङ्गबाट अध्यात्य र भौतिक आनन्द लिदैं सार्थक जीवनयापन गर्दछ। प्रजातन्त्र र समाजवादको मूलभूत सिद्धान्त पनि यही हो। किनभने प्रजातन्त्र समाजवाद शासन प्रणाली होइन, सेवा प्रणाली हो।

(१०) कर्तव्यनिष्ठता (कर्मठ) :–

कर्म जीवनको मूलभूत सिद्धान्त हो। राम्रो इच्छा गरेनुसार कर्म गर्ने गरेमा मात्र मनुष्यले ज्ञान प्राप्त गर्दछ। यस्तो ज्ञान शक्तिद्वारा नै ऊ पूर्ण द्रष्टा बन्न पुग्दछ। उसको व्यक्तित्त्वको विकास सुनिश्चित हुनपुग्दछ। तसर्थ कर्तव्यनिष्ठ भएर इमान्दारी र जिम्मेदारीका साथ कर्म गर्नेलाई कर्मठ कार्यकर्ता भनिन्छ।

कर्म शक्ति भगवानको प्रकृतिको नाम हो। कर्म विना न सृष्टिलाई जन्म दिन सकिन्छ न पालन गर्न र न संहार गर्न नै। त्यसैले यस सृष्टिको बन्नु र बिग्रनु काल र करूणा Time and mercy को सत्कर्म हो। तसर्थ हामीले स्वयंलाई स्वस्थ राख्दै प्रशन्नतापूर्वक सय बर्ष सम्म कर्म गर्दै जिउनु पर्दछ।

(११) मधुर र हितकारो–वचन

वाणी व्यक्तिको व्यक्तित्त्वको सार हो। जसरी एउटै मात्र बीजले पृथ्वीमा सम्पूर्ण हरियाली ल्याउँदछ त्यसैगरी एउटै शब्दले मात्र पनि सम्पूर्ण व्यक्ति-तत्वलाई दर्शाउँदछ। हितकारी, मधुर र सत्यवचन यी तीन पृथ्वीका अमूल्य रत्न हुन्। मधुर वचनले बिछडिएकोलाई मिलन गराई दिन्छ। अशान्तिले छट्पटी-एकालाई आत्मशान्ति दिलाई दिन्छ तथा सामाजिक तनाव र झै-झगडा मेटाई दिन्छ साथै हिंसाबाट बँचउँने र राजनैतिक, आर्थिक समस्यालाई सुल्झाइदिनुका साथै शिष्टाचारलाई जीवन्त राख्दछ। त्यसैले सु–मधुर वचन मानव सँस्कृतिको मूल सिद्धान्त (Fundamental Principle) हो। तसर्थ परिवार र समाजमा शान्ति र सम उन्नति चाहने हो भने हामीले सु–मधुर वाणीको प्रयोग अवश्य गर्नु पर्दछ। यसलाई मूल मन्त्र मान्नु पर्दछ।

मधुर वचन कुसुम समान
कटु वचन तीर समान

अर्थात् "तरवारले काटिएको घाउ भर्न सकिएला तर कटु वचनको घाउ

कहिल्यै भरिदैन''

(१२) इच्छा शक्ति, कर्म शक्ति र ज्ञान शक्ति

इच्छा शक्ति :– व्यक्तिमा व्यक्तित्त्व फलाउन फुलाउनका लागि इच्छा शक्ति अनिवार्य हुन्छ। आशक्ति (Desire) लाई सु-संकल्प (Will मा तर्क (विवेक) र न्यायद्वारा आशक्त (desire) लाई शुभ संकल्पमा बदल्नु नै इक्छा शक्ति (Willing) बढाउनु हो।

कर्म शक्ति :– कर्म शक्ति भनेको कर्म (Work) लाई पूजा (Worship) को अर्थ हुन्छ– कर्मलाई एकदमै कुषलतापूर्वक निभाउनु, कुशलतापूर्वक युद्ध स्तरमा कर्म गर्ने व्यक्तिलाई नै सही अर्थमा पुजारी भनिन्छ।

(१३) **विवेक शक्ति**

नहि विवेकन् सदृश ज्योतिर इह वर्तते

''विवेकको समान यस लोक र परलोकमा कुनै ज्योति छैन''

विवेक ज्योतिको अगाडि सूर्यको प्रकाश पनि फिका हुन्छ किनकि विवेक शक्ति सूर्यको प्रकाशको पनि प्रकाश हो नेत्र भएर पनि विवेकहीन मानिस अँधो नै हुन्छ। अँधो भएर पनि विवेकयुक्त पुरुष तीनै लोकको दृष्टा हुन्छ। किनभने विवेक शक्तिद्वारा व्यक्ति स्वयं प्रकाशद्वारा प्रकाशित हुन्छ। त्यस्तो पुरुष नै धन्य हुन्छ, पूज्य हुन्छ।

व्यक्तिको विकाशका लागि आस्तिकता, उत्साह श्रद्धा आदि गुणहरूले सम्पन्न हुनु पनि अनिवार्य छ। स्मरणीय छ – व्यक्ति अनन्त शक्तिको भण्डार हो। आफ्ना यी शक्तिहरू प्रति जागरुक हुनु र त्यसलाई प्रयोगमा ल्याउनु नै ईश्वर भक्ति (Devotin) हो, आस्तिकता हो तथा सत्य प्राप्ति हो।

ज्ञान शक्ति:– अनुभूतिद्वारा (Knowledge) ज्ञानलाई पूर्ण विवेक शक्ति (Wisdom मा बदल्नु नै ज्ञान शक्ति हो। ज्ञानशक्ति व्यक्तित्त्वको विकासको लागि अनिवार्य छ

यदि कुनै व्यक्ति उल्लेखित सिद्धान्तहरूलाई पूर्ण रुपमा उतर्न सामर्थ हुन्छ भने त्यस व्यक्ति (person) बाट व्यक्तित्व (Personality) हुन जान्छ।

अध्याय–४

लोक, परलोक र पुनर्जन्म

लोक—

लोकको अर्थ हो –'स्थान - तसर्थ लोकको सम्बध यस भूलोक, अन्तरिक्ष लोक र देव (द्यौ) लोकसंग हुन्छ हाम्रो शरीरमा नाभीदेखि तलको भागले भूलोकको नाभी देखि कण्ठसम्म अन्तरिक्ष लोकको र कण्ठदेखि माथि द्यौलोकको स्थान लिएको छ। तीन पटक ॐ शान्ति! शान्ति!! शान्ति!!! उच्चारण गर्ने विधान रहनुको तात्पर्य यही हो। साधारण अर्थमा लोकको अर्थ यस भू– मण्डलसंग छ। अन्तरिक्षमा उछल्दै उर्लदै ग्रह र नक्षेत्रबाट हाम्रो ब्रह्मण्ड कहिले बन्यो र यसको प्रलय कहिले हुन्छ भन्ने कुराको खोज गर्दा गर्दै यो निष्कर्शमा पुगिन्छ यो अनन्त र असिम रहेछ।

स्मरणीय छ अहिलेसम्म बिशाल आकाशमा पत्ता लागेको सबभन्दा टाढा जगमगाएको ज्योति सूर्यको ज्योति त्यहाँबाट एक लाख छयासी हजार (१,८६००) माइल प्रति सेकेण्डको गतिमा यस पृथ्वीसम्म आइपुग्नलाई चालीस करोड वर्षलाग्यो भने यो अन्दाज गर्न सकिन्छ कि पूरा ब्रह्मण्ड कत्ति विशाल होला ! यस लोकमा यस्ता कैयौ ब्रह्मण्डसृष्टि भै रहन्छन् र कैयौं लय भैरहन्छन्। यो कहिल्यै पनि समाप्त नहुने प्रकृया हो। यो कुरा स्पष्ट छ कि यो बिशाल ब्रह्मण्ड आकाश, बायु, पृथ्वी, जल र अग्नि जसमा ब्रह्म प्राणको रूपमा सूत्रवत् भएर यी सबै~ाई मणीको माला झै धारण गरेर रहेको छ। ब्रह्म नित्य छ र यों लोक अनित्य छ।

जन्मदेखि मृत्युसम्मको जिउने समयलाई पनि लोक भनिन्छ। यस लोकमा गरिएको कर्म र त्यसको अन्तस्करणमा परेको प्रभावबाट मनुष्यमा अहकारको जन्म

हुन्छ यही अहँकार चेतन तत्त्वसंग मिलेर जीवलाई जन्म दिन्छ । यस्तो जीवको अवस्था तेजोमय र अज्ञान स्वरुप हुन्छ ।

तेज + अँह (Ego) = जीवात्मा

यस्तो व्यक्तिले जब शरीर छोड्दछ तब त्यसको तेजोमय चेतनले अज्ञान स्वरुप अर्थात प्राणले फेरि जन्म लिन्छ । यही नै पूनर्जन्म हो । र पूनर्जन्म हुनमा सँस्कारको नै मुख्य हात हुन्छ ।सँस्कार कर्मबाट बन्दछ। असल कर्मको असल संस्कार र खराब कर्मको खराव संस्कार हुन्छ । व्यक्तिले असल कर्म गर्नुपर्दछ र खराव कर्म छोड्नु पर्दछ तसर्थ यही हो असल व्यक्ति बन्नुका लागि एउटै नारा यो हुन्छ ।

"पाप कर्म छोड, पुण्य कर्म जोड,

धरै मातिसहरू परलोकलाई मान्दैनन् । तर कर्मको संस्कारलाई मान्दछन् । कर्मको संस्कारलाई मानेपछि निस्सन्देह पुनर्जन्मलाई पनि मान्नै पर्दछ । किनभने जस्तो गरिन्छ ,जे रोपिन्छ त्यही फल्दछ । यही त हो – पुनर्जन्मको सिद्धान्त यसलाई लिएर वहशमा अल्भिरहनु रत्तिभर पनि आवश्यक छैन । पुनर्जन्ममा तीन सिद्धान्त प्रचलित छन् :—

(१) गर्भाधानद्वारा सन्तान उत्पन्न हुनु पुर्नजन्म हो अर्थात आफू फेरि नयाँ रुपमा आउनु हो । यसलाई स्थूल अर्थात् संसारिक ज्ञान भनिन्छ ।

(२) सूक्ष्म ज्ञान राख्नेहरू भन्दछन् कि जुन प्रकारले इन्द्रियहरूको वासना बोकेर प्राण शरीर छोडेर दोस्रो शरीर जन्म लिन्छ । यस्तो धेरै स्थानह॰मा देखा परेका छन् ।

(३) साधनद्वारा तेजोमय चेतनलाई अंहकार रहित पारेर विशुद्ध तत्त्वमा मिल्नु अर्थात् ब्रम्हमा एकात्म हुन जानु यो योगीजनहरूको अनुभव हो । यो स्थिति पनि पुर्नजन्म नै हो ।

(४) यस प्रकार स्पष्ट छ कि आतमा अजर र अमर छ यो जन्मान्तर र लोक लोकान्तर अनेक शरीर र आकार प्रकारमा देखा पर्दछ र आयु कहिल्यै पनि मर्दैन । जसले यस विज्ञानलाई राम्रोसंग बुझ्दछ ऊ मृत्युको भयबाट छुट्दछ । उसलाई अभय वरदान प्राप्त हुन्छ । यही नै हो लोक परलोक र पुनर्जन्मको सुमधुर फल ।

ॐ शान्ति !

अध्याय-५

जन्म, जीवन र मृत्यु

जन्म --

निराकार तत्व साकार अर्थात् कार्य ब्रह्ममा परिणत हुने प्रक्रियालाई 'जन्म भनिन्छ यसैको नाम सृष्टि हो । कार्य ब्रह्म ऊर्जाको फैलने र खुम्चने कार्य नै जन्मको कारण हो । अन्नबाट वीर्य बन्नु वीर्यद्वारा गर्भाधान् हुनु र गर्भमा बच्चा विकसित हुनु- यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो । 'जन्म अनुष्ठान भनेको यही हो ।' सर्ब-प्रथम बच्चाको जन्म पिताबाट हुन्छ । पिताको अन्डकोषमा जुन जीवाणुहरु (शुक्रकीट (Spirm) बन्दछन् तिनीहरूमा पिताको आचार-बिचार, भावना, उसको चेतन शक्ति, सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक र सामाजिक शक्तिहरूको पुञ्ज प्रतिष्ठित हुन्छ । यसलाई मनुष्यको बीज (**Human Seed**) पनि भनिन्छ । वैद्धिक ऋषिहरुले यसलाई जगत्‌को बीज पनि भनेका छन् । जब गर्वाधान हुन्छ– त्यस समय बच्चाको पहिलो जन्म पिताद्वारा हुन्छ । जस्तो बीज हुन्छ त्यस्तै वृक्ष हुने तथ्य सत्यलाई अङ्गीकार गर्दै पिताले ब्रह्मश्चर्य, सत्य, अहिंशा, साहस, श्रद्धा, पवित्रता, सेवा, विनय र आहार–विहारमा शुद्धि जस्ता सिद्धान्तहरूको पूर्ण रूपेण पालना गर्दै आफूले आफूलाई शिक्षित र दीक्षित बनाउनु पर्दछ तब मात्र ऊ सम्मान-नीय पिता हुन सक्दछ । एक चरित्रवान पिताबाट नै एक चरित्रशील बच्चाको आशा गर्न सकिन्छ । योग्य पुत्र जन्माउन चाहनेले शुद्ध खानपिन, रहनसहन, सरसफाई, अहिंसा ब्रह्मचर्य ब्रत पालन, सु-शिक्षा ग्रहण गरी जीविकोपार्जन गर्न सक्ने हुनुपर्दछ ।

ब्रह्मश्चर्य पिताको आधारभूत शिक्षा हो । सबैभन्दा ठूलो अनुशासन हो । जो व्यक्ति ओज, वीर्य र तेजहीन छ ऊ असल पिता बन्न सक्दैन यसैकारणले सही पिता

हुनको लागि चाहिने पहिलो योग्यता (Qualification) चरित्र हो। धर्म नै चरित्र हो।

एक असल पिता हुनका लागि वैराग्यको अभ्यासद्वारा काम, क्रोध र मोह्लाई जितेर तेजस्वी बन्नु पर्दछ। यसैको नाम तप् हो। तप् बाटै धनवान्, गुणवान् र तपस्वी पिताको निर्माण हुन्छ। जो हमेसा रागलाई आफ्नो कब्जामा राख्दछ। त्यस्ता व्यक्तिको व्यक्तित्व यति माथि उठ्दछ कि ऊ आफ्ना स्त्री र बाल बच्चाप्रति श्रद्धा, पवित्रता र विवेक जस्ता शक्तिहरू प्रयोग गरेर आफ्नो सुमति स्थापना गर्दछ। सबै बाल बच्चा मातापिताको आज्ञाकारी हुन्छन्। अन्न र धनको वर्षा हुन्छ, परिवारमा शान्ति र आनन्दको ज्योति सधैं जगमगाई रहन्छ।

जन्मको पहिलो अभिभारा पिताले उठाउनु पर्दछ। त्यसपछि आमाले। आमाले गर्भधारण साधना गर्नुपर्दछ। यो एक मुश्किल कार्य हो। मानवरूपी बीज भित्र अपार शक्ति छ। यस शक्तिको बिकास आमाको गर्भमा हुन्छ। जस्तो गर्भवती आमाको विचार हुन्छ त्यस्तै गर्भमा रहेको बच्चाको विचार बन्दछ। आमाको विचार अनुरूप बच्चाको मस्तिष्कको निर्माण हुन्छ। आमाको साहस र करूणाबाट बच्चाको हृदयको निर्माण हुन्छ। आमाको शान्ति र आनन्दित स्थितिबाट बच्चाको आत्माको निर्माण हुन्छ। यसैले गर्भवती आमाको खानपान, विचार र भाव बच्चाको लागि पहिलो स्कूल हुन जान्छ। आमाले शरीरमा बात् पित्त र कफ बीच सन्तुलन राख्नु पर्दछ। गर्भकालमा संभोगमा फस्नु हुँदैन। एक योगीको जस्तो जीवन व्यतीत गर्नुपर्दछ। जब २८३ दिनपछि बच्चाको जन्म हुन्छ त्यस समय स्तनपान साधना शुरू हुन्छ। यो बच्चाको दोस्रो जन्म हो। बीजबाट बच्चा रूपमा पैदा हुनु नै दोस्रो जन्म हो।

अब बच्चालाई हुर्काउन, उसलाई हृष्टपुष्ट बनाउनु, स्वस्थ शरीर, विचार-आचार तथा चरित्र दिनु यी सबै कुराहरू मातापिताको बच्चाप्रतिको चरित्र निर्माण साधना हो। स्तनपान गराउने समयमा आमाले बच्चालाई जस्तो बनाउन चाहन्छिन् त्यस्तै भावना गरेर दुध पियाउनु पर्दछ। बच्चाले आमाको दुध–होइन चरित्र पिउँछ, आमाको आशीर्वाद प्यार र भाव पिउँदछ। काम, क्रोध, लोभ र मोह रहित परिवारमा शान्ति आनन्द र स्वतन्त्रताको सदा सर्बदा हुन्छ। यस्तो वातावरणमा हुर्किएको बच्चाले नै मानवताको विकास गर्दछ र ऊ सभ्य र सु–संस्कृतज्ञ हुन्छ।

बाह्र वर्षको भएपछि बच्चा ठूलो हुन्छ। उसको अङ्ग पुष्ट तुष्ट हुन पुग्छ। तब मातापिताको जिम्मदारी अरु बढ्न जान्छ। त्यस बखत उसलाई अनुशासनको शिक्षा दिनुपर्दछ। भाषा र संस्कृतिमा पारंगत हुने प्रेरणा दिनुपर्छ।

सबैभन्दा याद गर्नु पर्ने कुरा त यो छ कि सम्झन र बुझ्न थालेपछि उसलाई अध्यात्म ज्ञान अर्थात् आत्मानुभूतिका लागि कुनै आश्रय अथवा योगी कहाँ पठाईदिनु पर्दछ। यस समयमै शिक्षा दीक्षा प्राप्त गरेर ऊ अज्ञानताको घेराबाट निक्लोस् र द्विज भई सार्थक जीवन जिउन सकोस् । यो अवस्था बच्चाको तेस्रो जन्मको अवस्था हो । पूर्ण व्यक्तिको परिचय यही हो । यस्ता व्यक्ति मात्र घर गृहस्थको काममा सक्षम हुन्छन् । कम से कम २५ वर्षको उमेरसम्म यी सबै अनुष्ठानहरू सम्पन्न गरिसक्नु पर्दछ । जन्म विषयको आधारभूत शिक्षा यही हो ।

हामीमा रहेको विशुद्ध चेतन जो तेजोमय र ज्ञानस्वरूप छ जसलाई हामी पवित्र आत्मा पनि भन्दछौं । जसलाई माहापुरुषहरू आत्मा या प्राण नामबाट पनि पुकार्दछन् । यसको मेल जब अहंकारसँग हुन्छ तब जीवको रूपमा स्थिति पैदा हुन्छ । तेज+अहंकार= जन्म (जीवात्मा) । सत्व रजो र तमो गुणहरूको आधार-मा अहंकार रूपी जीव वारम्बार जन्म लिन्छ र बारम्बार मर्दछ । यस प्रकार सृष्टि चक्रमा फँसेको जीव ८४ लाख योनी (जन्म-मरणको चक्रमा) रहन्छ ।

जीवको बुद्धि जब जन्म- मरणको चक्रमा पर्दा–पर्दा दुःखीत गलित र थकित हुन्छ तब ऊ यस चक्रबाट मुक्ति प्राप्त गर्न चाहन्छ र ऊ सद्गुरु समक्ष पुग्दछ । मुक्ति प्राप्त गर्नका लागि गुरुले बैराग्य र इच्छा संयमको साहारा लिएर अहंकार माथि विजय प्राप्त गर्ने शिक्षा दिएको हुन्छ । यसबाट मोहमा फसेको तेज या चेतन या आत्मा परम् विशुद्ध स्थितिमा पुग्दछ । यस्तो स्थितिमा पुग्ने जीवले ब्रह्माको साथ एकाकार गर्दछ । जसरीं कोइला आगोमा राखेपछि आगो नै हुन पुग्दछ त्यसैगरी अहंकारी जीव पनि ब्रह्म ज्ञानद्वारा ब्रह्म हुन जान्छ । अर्थात् भगवान् नै हुन्छ । तत्पश्चात् जन्ममरणको चक्रबाट रहित भएर जीवन मुक्तिको स्थितिमा जीउँदछ र शरीर छुटेपछि ब्रह्मलीन हुन जान्छ । यही ज्ञानीहरूको 'परिनिर्वाण' स्थिति हो । यही स्थिति चरित्र निर्माणबाट प्राप्त हुन्छ । यसैको नाम सनातन हो । ज्ञान मार्ग हो । यही ईश्वरीय मार्ग हो । संक्षेपमा यसरी भनौं, परमात्मा जीवरूपमा आएर काल र करूणाको सहायताले जन्म लिन्छ । आफ्नो प्रकृति शक्तिद्वारा भोग भोग्दछ । जब अहंको कारणले उसमा दुःख (असन्तोष) वृद्धि हुन्छ तब आफ्नो स्वरूपमा मिल्ने प्रयत्न गर्दछ । योग साधनाद्वारा आफ्नो स्वरूपलाई प्राप्त गरेर त्यसमा विलिन हुन्छ । यही सच्चा धर्म हो, जसलाई अंग्रेजीमा (Religion) भनिन्छ । बाँकी हिन्दू, मुस्लिम, जैन आदि मतहरू हुन् धर्म होइनन् । त्यसै स्थिति-मा पुग्ने अनेक मार्ग मात्र हुन् । यही हो जन्मको महिमा । त्यसैले भनिन्छ– "जन्म लिएर ईश्वर प्राप्तिको कर्म गर्नु, ज्ञान गर्नु, साधना गर्नु ।" यो नै जन्म लिनुको लक्ष्य हो ।

जीवन:—

जन्म पहिलो कला हो भने जीवन दोस्रो कला हो । पहिलो कला सृष्टि हो । दोस्रो कला स्थिति हो । जन्म पश्चात् जीवनलाई सफल बनाउनु महान् वीरता हो । जीवन सफलताका लागि तीन तीर अर्थात् त्रिशूल चलाउनु पर्दछ ।

(१) मस्तिष्कमा समझदारी
(२) काँधमा जिम्मेदारी
(३) हृदयमा इमान्दारी

व्यक्तिले यो त्रीशक्ति मन्त्र जीवनमा धारण गर्नु पर्दछ । जीवनमा सफलताका लागि इच्छा शक्ति, ज्ञान शक्ति र कर्म शक्तिको सदुपयोग गर्नु पर्दछ । शुभ इच्छा र त्यस अनुसार कर्म गर्ने व्यक्ति नै ज्ञान प्राप्त गर्दछ, अन्यथा गर्न सक्दैन । जीवन के हो ? जब निराकार आत्मा साकार शरीर, इन्द्रिय र मनको साथ मेल खान्छ तब शरीरमा जीवनी शक्तिको सञ्चार हुन्छ । जसरी बिजुली बल्बको साथ मिलेर विद्युत् शक्ति प्रकाश शक्तिमा बद्लिन्छ त्यसैगरी आत्मा र शरीर दुवैलाई स्वस्थ बनाई राख्नु अनिवार्य हुन्छ । माथि उल्लेखित सिद्धान्तबाट यो सिद्ध हुन्छ कि जन्म भएपछि आफ्नो शक्तिको पूर्ण विकास र मानव जातिको उज्ज्वल भविष्य । जीवनमा महान् स्थितिको सिद्धिका लागि परमार्थ सिद्धिको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले जीवनको सफलताको लागि सदाचार, उच्च विचार, शुभ संकल्प, विनयशीलता तथा श्रम शक्तिको परम् आवश्यकता पर्दछ । सबैका साथ सहभागी भएर प्रेमपूर्वक कार्य गर्नु, शुभ इच्छा र श्रमबाट साहस र इमान्दारीबाट धन कमाउनु, धनलाई धर्ममा लगाउनु र त्यसबाट ज्ञान प्राप्त गर्नाले जीवनलाई आन्तरिक शान्ति प्राप्त हुन्छ । यसै स्थितिलाई शास्त्रमा कल्याण भनिएको छ । कल्याण प्राप्त गरेमा मात्र व्यक्ति काम, क्रोध, मोह, शोक, अविद्या, परतन्त्रता, राग, द्वेष, मृत्यु भय जस्ता विकारहरूबाट बँचेर परमानन्दको भोग भोग्न पाउँछ । यसैको नाम 'जीवन' हो । यही हो– सृष्टिको स्थिति । यसै अर्थले प्रार्थना गरिन्छ– सर्वजन सुखाय ! सर्वजन हिताय ! सबै सुखी रहुन् । सबैको हित होस् भनेर कसैले पनि रोग र सोकको जीवन व्यतीत गर्न नपरोस् । सबै शिक्षित र दीक्षित भएर जीवन जिउन ।'यस्तो सुन्दर जीवन जीउने कला हो । व्यक्तिले आफ्नो अहंकारलाई आफ्नो आत्मा प्राप्तिको साधन सम्झोस् । स्वयं द्रष्टा भएर बाँकी सबैलाई दृष्य मात्र सम्झोस् । देश, काल परिस्थति अनुसार कार्य गरोस् । आफ्नो विचारलाई सुन्दर ढङ्गबाट साकार रूप दिने कोषिश गरोस् र अन्तमा गएर तिनीहरूबाट समेत अलग भएर रहोस् जसरी लेखनका लागि कलम लिइन्छ र लेखेपछि त्यसलाई छोडिन्छ । जुन प्रकारले हाम्रो

हात आफ्नो ठाउँमा स्वतन्त्र रही कार्य गर्दछ त्यसै प्रकारले हामीले आफूलाई स्व-तन्त्र राखी कार्य गर्नु पर्दछ। यही हो जीवन मुक्तिको स्थिति । यस प्रकार गरेमा प्रत्येक व्यक्ति परमात्मा भएर जिउन सक्दछ ।

मृत्यु:—

मृत्यु जीवनको तेस्रो कला हो । धेरै मानिसहरू यस संसारलाई मृत्यु लोक भन्दछन् । परन्तु सिद्ध पुरूषहरूको विचार यस्तो छैन । पुरुषार्थ र परमार्थ तत्त्वमा लागिरहेका विवेकशील माहामानवहरू यस लोकलाई अमृत लोक भन्दछन् । किनकि साधनाद्वारा मृत्युलोकमा जन्मिएर पनि व्यक्तिले अमृत तत्त्व प्राप्त गर्न सक्दछ र सदा-सदाका लागि अमर हुन जान्छ । यदि कुनै व्यक्ति रोग, चिन्ता, शोक, अविद्या, कुसंगतमा फस्दछ र उसको नैतिक र चारित्रिक मृत्यु हुन्छ भने शास्त्रमा यसलाई 'मृत्यु' भन्दछ । शरीर छोड्नुलाई मृत्यु भनिदैन। वास्तविक मृत्यु पनि यही हो । आफूलाई भुल्नु र अज्ञानताको निद्रामा सुत्नु पनि मृत्यु भनिएको छ । 'ज्ञान प्राप्त गरेर आफूलाई जगाउनु' यो हो अमृत । त्यस्ताको शरीर मरे पनि मृत्यु हुँदैन । यसैले मृत्यु एक स्थिति परिवर्तन गर्ने प्रक्रिया हो । जो जीव बाम्बार जन्म लिन्छ, ऊ बारम्बार मृत्यु प्राप्त गर्दछ । जो ईश्वर प्राप्तितिर ध्यान दिन्छ उसका लागि जन्म जीवन र मृत्यु हुँदैन, त्यसैले भनिन्छ– ''साधनाहीन व्यक्ति जिउँदो लाश हो ।'' त्यस्तो व्यक्तिको सबै क्रियाकलाप आफ्नो लाशलाई स्वयंले उठाएर हिँडिरहेको सरह हुन्छ । यही कारण सत् कर्मको संस्कारको महत्त्व भएको हो । सत्कर्मले व्यक्तिमा शुभ कर्मको वृत्ति उत्पन्न गराई निवृत्त तिर लग्दछ । यही श्रेय मार्ग हो । अन्यथा ऊ प्रेय मार्गमा फसेर दुःखी हुन्छ । यही मृत्यु हो । श्रेय मार्गको अन्त नै अमृत हो । त्यसैले ''मृत्योर्मा अमृतम् गमय'' भनी शास्त्रले भनेको छ ।

ॐ शान्ति

अध्याय-६

'उपसंहार

चरित्र विज्ञानको उपसंहार वैद्य शिरोमणि महर्षि चरकसँग सम्बन्धित एक घटनाको दृष्टान्तद्वारा प्रारम्भ गरिन्छ ।

महर्षि चरकले पृथ्वीका मानिस सु-स्वस्थ्य र सुखी रहुन् भन्ने उद्देश्यले "चरक संहिता" नामक ग्रन्थको रचना गर्नु भयो । यो घटना हजारौं वर्ष पहिलेको हो । यस पुस्तकमा स्वस्थ जीवन जिउने कलालाई सूत्र रूपमा लेख्नुको साथै विभिन्न प्रकारका रोगहरूको नाम ती रोगहरू लाग्नको कारण र ती-रोगको निवारणका लागि आवश्यक जडीबुटी औषधीहरूको वर्णन समेत विस्तृत रूपमा गरि दिनु भएको थियो । यो ग्रन्थ अति चाडै अति लोकप्रिय भयो । यसैको आधारमा वैद्यहरूले उपचार गर्न थाले, उनीहरूको व्यवसाय बढ्दै गयो, आम्दानी पनि बढ्दै गयो तर अपशोच रोगहरू पनि बढ्दै गयो र रोगीहरूको संख्यामा पनि वृद्धि हुन थाल्यो । यसै क्रममा मृत्यु संख्या पनि झन-झन बढ्दै जान थाल्यो ।

मानिसहरूको यस किसिमको दुरावस्था देख्दा महर्षिलाई चिन्ता लाग्यो । आफ्नो ग्रन्थले लोकको कल्याण होला भनेको त झन रोग र शोक बढ्न पो गयो । ग्रन्थमा कहाँ के त्रुटी रहेछ तथा वैद्यहरूले त्यसको प्रयोग के कसरी गरेका रहेछन भन्ने कुरा बुझ्नको लागि भेष बदलेर महर्षि चरक वैद्यहरूको ढोका-ढोकामा पुग्नु भयो र वैद्यहरूसँग निरोगी र दीर्घायु रहने उपाय के छ भनी सोध्नु भयो । सबैजसो वैद्यहरूबाट एकै प्रकारका उत्तर महर्षिले पाउनु भयो । कुनै वैद्यले च्यावनप्राश सेवन गर्ने व्क्ति नै निरोगी हुन्छ तथा कुनैले चन्द्रप्रभावटी र यस्तै चरकसंहितामा लेखिएका अरू विभिन्न औषधीहरूको सेवन-गरेमा दीर्घायु हुन्छ भन्ने उत्तर दिए ।

आफ्नो उद्देश्यमा आघात परेको देख्दा निरास भएर हिँडिरहनु भएको बेलामा बाणभट्ट नाम गरेका एक जना तपस्वी वैद्यसँग बाटोमा भेट यो । ती वैद्य

सँग पनि महर्षिले सोही प्रश्न सोध्नु हुँदा वैद्यजीले यस्तो उत्तर दिनु भयो–"मैले चरक संहिताबाट सूत्ररूपमा बुझे अनुसार स्वस्थ, निरोगी र दीर्घायु हुनको लागि 'हितभूक, मितभूक, ऋतभूक, अर्थात्, "जो हितकर भोजन गर्दछ, अल्पाहार वा ठीक् मात्रामा भोजन गर्दछ तथा जो शुद्ध आयबाट जीविकोपार्जन गर्दछ त्यही व्यक्ति सुखी, स्वस्थ र दीर्घायु हुन्छ।" वैद्यराजको यो उत्तर सुन्दा महर्षि आनन्द विभोर हुनु भयो।

यस दृष्टान्तबाट हामीले चरित्र विज्ञानको अध्ययनबाट पनि अरू विभिन्न वैद्यराजहरूले जस्तै गरी चरित्र विज्ञानको मूल उद्देश्य, मूल सूत्र "चरित्र"लाई बिर्सिएर सुखी जीवनको लागि केवल केही आसनहरू गर्ने, षट्कर्म गर्ने अथवा प्राणायाम स्वासप्रश्वासका क्रियाहरूमा सीमित गरेर आर्थिक तथा शारीरिक लाभ लिने तर्फमात्र लाग्नु हुँदैन। वाणभट्टले चरकसंहिताबाट लिनु भएको तीन सूत्र मितभूक, हितभूक र ऋतभूकको शिक्षा जस्तै यो चरित्र विज्ञानको मूल सूत्र मस्तिष्कमा समझदारी, काँधमा जिम्मेदारी र हृदयमा इमान्दारीको मर्म बुझी 'चरित्र निर्माण' नै हामीले गर्नु पर्छ। 'सर्वमूलम चरित्र' भनेको पनि यही हो। चरित्र विना प्राप्त भएका जुनसुकै, जेसुकै, जतिसुकै अन्य उपलब्धिहरू निरर्थक हुनेछन्। चरित्र नै अमृत हो, चरित्र नै ज्ञानको प्रकाश हो र चरित्र नै सत्य हो। सत् चित आनन्द पनि यही हो। पृथ्वीका साह्रा आध्यामिक ग्रन्थहको सार निचोड पनि यही हो।

चरित्र विज्ञानको यस पुस्तकमा यिनै समग्र कुराहरूलाई ओगटी हाम्रा पूर्वीय आध्यात्मिक दर्शनलाई आधुनिक भौतिक विज्ञानको कसिमा समेत निखारेर पृथ्वीका सबै मत, सम्प्रदाय, धर्म, वर्गलाई उपयुक्त हुने गरी हुनेसम्म सरल र सरस भाषामा प्रस्तुत गरिएको छ।

समाप्त

आरती

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदम् पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।।
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ।।
ॐ शरीरमाद्यम् खलु धर्मसाधनम् ।
प्राणायामः परम् तपः ।।
योगध्यानम् माहायज्ञम् ।
समाधिः मोक्षस्थितिः ।।
ॐ असतो मा सद् गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।।
मृत्योर्मा अमृतम् गमय ।।।
ॐ पितृदेवो भव ।
मातृदेवो भव ।।
आचार्यदेवो भव ।।।
ॐ सर्वं मङ्गलम्! सर्वं मङ्गलम् !! सर्वं मङ्गलम् !!!
ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव ।
यद् भद्रं तन्न आसुव ।।
ॐ भूर्भुवः स्वः ।
तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।।।
ॐ स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः
स्वस्ति नस्ताक्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातुः ।
ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनुभिर्व्यशेमहि देवहितं यदायुः ।।
ॐ प्राणाय नमो, यस्य सर्वमिदम् वशे ।
यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन् सर्वम् प्रतिष्ठितम् ।।

ॐ प्राणाय नमः, अपानाय नमः, समानाय नमः, ।
उदानाय नमः, व्यानाय नमः ।।

ॐ नाग, कूर्म, करिकर, देवदत्त, धनञ्जय नमो नमः

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षः शान्तिः पृथ्वी शान्तिरापः ।
शान्तिरोषधयः शान्तिः वनस्पतयः शान्तिः ।।
विश्वदेवाः शान्तिः ब्रह्म शान्तिः ।।।
सर्वम् शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः ।।।।
सा मा शान्तिरेधि ।।।।।

ॐ धृतिः क्षमा दयोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधः दशकं चरित्रलक्षणम् ।।

ॐ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ।।

ॐ नमः शम्भवाय चमयो भवाय च नमः शङ्कराय च ।
मयस्कराय च ।।
नमः शिवाय च शिवतराय च ।।।

ॐ सच्चिदानन्द, सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापक, सर्व अन्तर्यामी, सर्वेश्वर, सर्वाधार, ओंकार, दयालु, नित्य, निर्विकार, निराकार, न्यायकारी, अजर, अमर, अभय, अनन्त — हजूर यी आदर्श चरित्रहरूका धारक विशुद्ध देव परब्रह्म परमात्मा-लाई नमस्कार

ॐ सर्वदेवाय नमस्काराय ।
ओम्काराय नमो नमः ।।

ॐ विशुद्धाय नमः ।।३।।

ॐ शान्तिः ! शान्तिः !! शान्तिः !!!

मस्तिष्कमा समझदारी !

काँधमा जिम्मेवारी !!

हृदयमा इमान्दारी !!!

परम स्वामी श्री सच्चिदानन्द विशुद्धदेवज्यू

को

संक्षिप्त जीवनी

भारतको अतिरमणीय काश्मिर नगरीको एक आदर्श ब्राह्मण परिवारमा उहाँको जन्म भएको थियो । माध्यमिक शिक्षा काश्मिरमै पूरा गरी उच्च शिक्षाको लागि उहाँले दिल्ली विश्वविद्यालयमा अध्ययनार्थ प्रवेश गर्नु भयो ।

सर्वप्रथम भौतिक शास्त्रमा स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त गर्नु भयो भने दोस्रो पटक राजनीति शास्त्रमा र तेस्रो पटक दर्शन शास्त्रमा स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त गरेर मनोविज्ञान शास्त्रको पनि गहन अध्ययन गर्नु भयो । तत्पश्चात उहाँले दिल्लीकै रजौरी गार्डेन स्थित "वेद संस्थान"मा प्रवेश हुनु भै वेद–वेदान्त, शास्त्र, पुराण, योग र आयुर्वेदको ज्ञान पनि आर्जन गरेपछि परमगुरु स्वामी विद्यानन्द विदेहज्यूबाट सन्यास ग्रहण गरेर हरिद्वार स्थित कैलाश आश्रममा बसेर विशेष शिक्षा ग्रहण गर्नु भयो त्यसपछि हिमशैलका गुफाहरूमा बसेर आत्मसात्क्षार गरेर विशुद्धत्व प्राप्त गर्नु भयो । यसरी उहाँ स्वामी श्री विशुद्धदेवको रूपमा प्रकट हुनु भयो ।

भारतियहरूका साथै युरोपेली अमेरिकी तथा अन्य देशवासीहरूलाई

ज्ञानोपदेश गर्दै २०३६ सालमा नेपाल प्रवेश गर्नु भयो । दाङ्गको वेलझुँडीमा दुई वर्ष सम्म बसेर ज्ञानउपदेश गरेर २०४२ सालमा काठमाडौं प्रवेश गरी केही समय स्वयंम्भु स्थित गीता मन्दिरमा रहेर ज्ञान अभियान सञ्चालन गर्नु भयो ।

योगासनको माध्यमबाट शारीरिक तन्दुरुस्ती, प्राणायामको माध्यमबाट मानसिक सन्तुलन र ध्यानको माध्यमबाट आत्मजागरण गराउने जस्ता क्रमलाई जारी राख्नु भयो ।

उपयुक्त आश्रम स्थापना गर्ने क्रममा हाल उहाँ बनेपा, जनगालको रमणीय स्थलमा विराजमान भई आफ्नो अभियान अगाडि बढ्उँदै हुनुहुन्छ ।

चरित्र निर्माण संघ

प्रस्तुत कृति विशुद्ध आदयत्मिक ग्रन्थ हो। यो कुनै खास विशेष मत-सम्प्रदायको धार्मिक ग्रन्थ होइन । यो महा विज्ञान हो। यस ग्रन्थको सहयोगवाट ज्ञान तर्फ रुची हुनेले ज्ञान, कार्यतर्फ रुची हुनेले कर्म, भक्तितर्फ रुचि हुनेले भक्ति योग प्राप्त गर्न सक्दछ । जो कोहीले पनि वाह्य र आन्तरिक दुवै स्थितिलाइ अनुशासिल र मर्यादित बनाउँन सक्दछ। साथै आफ्नो तन, मन, बुद्धि र आत्मलाई सुन्दर र शक्ति सम्पन्न बनाइ स्वयं आफू र समाजलाई पनि विकास गर्दै आत्म-साक्षात्कार गर्न सक्दछ । मानवताको विकास गर्ने सत्मार्ग यसैमा पाउने छौ । मानव संस्कृति, सभ्यता र अनुभुतीको संरक्षण गर्दै व्यावहारीक तथा वैज्ञानिक ढङ्गबाट सन्तुलित जीवन जिउने बिज्ञान पनि यसै ग्रन्थमा छ। यस ग्रन्थलाई वारम्वार अध्ययन गर्दै मनन् र चिन्तन गर्दै मनुष्य जीवन सार्थक पार्न सफलता मिलोस यही मेरो आशीर्वाद छ ।

सर्वजन हिताय

सर्वजन सुखाय

स्वामी सच्चिदान्द विशुद्धदेव